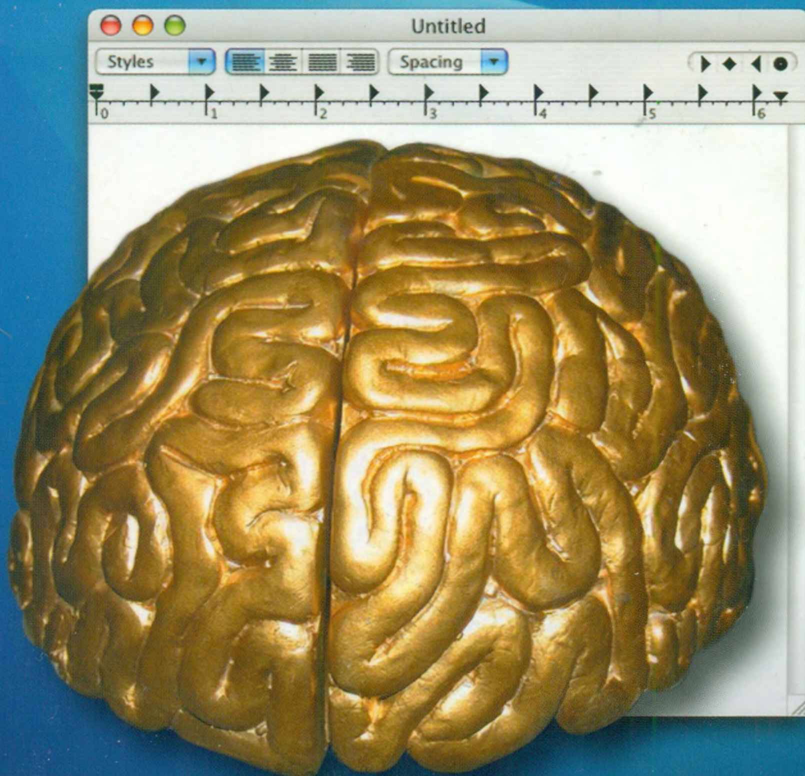
BrainEdit File Edit Format Window Help

New ⌘N
Open... ⌘O
Open Recent ▶
Close ⌘W
Save ⌘S
Save As... ⇧⌘S
Save All
Revert to Saved
BrainSetup... ⇧⌘B
Print... ⌘P

Christa Koppensteiner

Patarimai ir gudrybės




# KAIP GERIAU ĮSIMINTI IR IŠMOKTI

Alma littera

Christa
Koppensteiner

# KAIP GERIAU ĮSIMINTI IR IŠMOKTI

## Patarimai ir gudrybės

*Iš vokiečių kalbos vertė*
Vidas Morkūnas

Alma littera

UDK 371.3
Ko-269

Versta iš:
Christa Koppensteiner
TIPPS & TRICKS ZUM BESSEREN LERNEN,
Tosa Verlag, Wien, 2004



ISBN 9955-08-684-X

# Turinys

# Pratarmė

Mokomės ne tik mokykloje – mokomės visą gyvenimą. Kitaip tariant, visas mūsų gyvenimas yra nuolatinis mokymosi procesas. Anksčiau iki pat pensijos pakakdavo vienos profesijos. Šiandien tai beveik nebeįmanoma. Gyvenimo sąlygos nepaliaujamai ir vis sparčiau kinta. Vienos profesijos nyksta ir atsiranda naujų, todėl esame priversti mokytis papildomai ir tobulėti.

➡ ***Informacijos srautas sparčiai auga.***
***Todėl šiuo metu kaip niekad svarbu mokytis veiksmingai ir greitai.***

Nė vieno mūsų atmintis nėra prasta. Mes tik ne visai tinkamai naudojamės savuoju mąstymo instrumentu. Kiekvienas galime kur kas daugiau, nei patys nutuokiame ir tikimės iš savęs. Šioje knygoje rasite naudingų patarimų, gudrybių ir būdų, padėsiančių išmokti greičiau skaityti, lengviau įsiminti informaciją, pavardes, veidus ir t. t. Ji paskatins jus labiau pasikliauti savo sugebėjimais. Jei tikslas jums iš tiesų svarbus, jei būsite kantrūs ir bent truputį pasistengsite, pasieksite daug. Nespaudęs norago, nekąsi pyrago – šis posakis tinka ir lavinantiems atmintį.

Labai svarbu tikėti savo galimybėmis. Neabejokite – JŪS GALITE! Tereikia šiek tiek savidrausmės.

Pirmiausia rinkitės tokią informaciją, kurią jums būtų paprasta taikyti gyvenime.
Užsibrėžkite realius tikslus, kad pajustumėte sėkmės skonį. Darbas meistrą giria – būtinas reguliarus bei atkaklus darbas kaip ir sportuojant. Juk ir sporte nepasiektumėte nieko, jei pasitreniruotumėte tik vieną vienintelį kartą.
Mankštinkite protą, kai tik galite.
Kuo mažiau užsirašinėkite, stenkitės įsidėmėti asmenų, su kuriais susipažįstate, pavardes, savo pamėgtais būdais įsiminkite skaičius ir stenkitės skaityti greitai. Darykite viską, ką paprastai darote, ir tuo pat metu žingsnis po žingsnio diekite savo gyvenime atminties lavinimo būdus. Nepamirškite, kad tai turi teikti malonumo, o ne tapti našta. Nebūkite pernelyg griežti sau. Sutelkite dėmesį į tai, ką jau pavyko atlikti geriau nei aną kartą. Jūs turite teisę klysti, juk mokotės naujo dalyko. Niekas negimė mokėdamas.

➡ ***Šioje knygoje rasite daug užduočių ir pratimų, kuriuos galėsite pritaikyti praktiškai. Linkiu jums smagių valandėlių, ir pirmyn!***



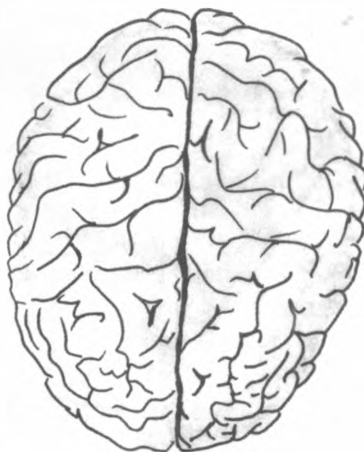
# Mūsų smegenys

Žmonių, kurie panaudotų visas savo smegenų galimybes, nėra. Mes naudojamės maždaug tik 5 proc., geriausiu atveju – iki 10 proc. smegenų potencijos. Kita dalis lieka neišnaudota. Žmogaus smegenyse yra maždaug 1000 milijardų nervų ląstelių, kiekviena jų susijusi su 10 000 kitų ląstelių ir gali perduoti joms impulsus. Taigi galimų sąveikų tarp nervų ląstelių skaičius pranoksta atomų skaičių mums žinomoje visatoje. Tikslingai mankštinamos atminties galimybės tampa milžiniškos.
Pavyzdžiui, Dominikas O'Brajenas (Dominic O'Brian), žmogus, laikomas atminties pasaulio čempionu, gali per vieną minutę dvidešimt keturias sekundes įsiminti 52 kortas ir po sekundės išvardyti jas teisinga seka.

➡ ***Smegenis sudaro didieji pusrutuliai – kairysis ir dešinysis.***

*Kairiajam (skaitmeniniam) pusrutuliui priklauso šios funkcijos:*

kalba, skaitymas, rašymas,
protas / loginis mąstymas,
taisyklių / įstatymų laikymasis,
teksto ir sakinio analizė,
sugebėjimas išskirti detales,
mokslas,
skaičiai, duomenys,
faktai,
linijinis nuoseklus suvokimas,
laiko suvokimas,
sugebėjimas mintinai išmokti nuo konteksto atskirtus informacijos vienetus (svetimos kalbos žodžius, datas, formules, terminus...).



*Dešiniajam (analoginiam) pusrutuliui priklauso šios funkcijos:*

vaizduotė,
kūno kalba,
intuicija / jausmai,
kūrybingumas,
sugebėjimas susieti faktus,
orientacija,
menas, muzika, šokis,
balso skambesys, intonacija,
kalbėjimo ritmas,
mimika, judesiai,
visumos suvokimas,
erdvės pojūtis.

Be lakios vaizduotės nėra suvokimo. Ne veltui sakoma: „Negaliu susidaryti aiškaus vaizdo arba negaliu šito įsivaizduoti."
Tai pasitvirtina išsyk, kai pirmą kartą išgirstame svetimos kalbos žodį ar medicinos terminą arba kai kas nors kalba apie tokius dalykus, apie kuriuos nieko nenutuokiame, kitaip sakant, kol dar nesame sukaupę jokių vaizdinių.



**SVARBU!**

***Tik tada iš tiesų suprantame sąvoką, kai esame susikūrę jos vaizdinį. Lavinkite vaizduotę kiekviena proga!***

Kai pagalvojame apie raudoną rožę, juodą katę ar žalią obuolį, kairysis mūsų smegenų pusrutulis gauna informaciją: raudonas, rožė, juodas, katė; o dešinysis priduria jau pažįstamus vaizdinius, vadinasi, mes suvokiame!

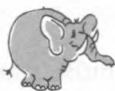
Užtat išgirdę sąvoką, kurios negalime susieti su vaizdiniu, nieko nesuprantame. Pavyzdžiui, kai gydytojas mums sako, kad sergame vegetatyvine distonija arba hiperglikemija arba obstipacija, arba dar kuo nors!
Tokiais atvejais, nors kairysis pusrutulis ir gauna skaitmeninę informaciją, dešinysis negali sąvokos susieti su vaizdiniu ir mes jos nesuprantame. Taip pat kaip nesuprantame svetimos kalbos.

Kai informacija prikimšta daugybės nežinomų žodžių ir terminų ar sudaryta iš varginančių tuščių frazių, nekeliančių jokių aiškių vaizdinių, tada, žinoma, nesuprantame, kas sakoma. Deja, daugelis tokiais atvejais manome, kad kalta prasta mūsų atmintis.




Kuo daugiau žinome, tuo lengviau suvokiame informaciją, nes mūsų smegenų archyve būna sukaupta daugybė vaizdinių.
Paprasta suvokti konkrečias sąvokas ar veiksmus, pavyzdžiui, namas, automobilis, dviratis, pjauti veją, skambinti telefonu.
O kaip būna, kai susiduriame su abstrakčiomis sąvokomis, kaip antai: humoras, baimė, laisvė, lygiateisiškumas ir kt.?

Abstrakčias sąvokas suprantame tik tada, kai jos susietos su tikslia išraiška. „Baimės", „skausmo" sąvokoms iliustruoti naudojamės kūno kalba. „Laisvės", „lygiateisiškumo" – pavyzdžiais (patirtimi) iš savo gyvenimo. Susidūrę su „lygiateisiškumo" sąvoka, galime prisiminti situaciją, kai pasijutome nelygiateisiai. Tokios situacijos prisiminimas atkuria tam tikrus vaizdus. Svetimos kalbos žodžius ir terminus reikia versti, paaiškinti.



**SVARBU!**

***Teoriją iliustruoja konkretūs pavyzdžiai. Savi ar svetimi atsitikimai ir patirtis smarkiai pagyvina mokymosi procesą.***

# Vaizduotės lavinimas

➡ ***Greitai ir paprastai įsidėmėti***

Tarkime, lavindami vaizduotę, norite ištrinti ribą tarp smegenų kairiojo ir dešiniojo pusrutulių ir išsyk pradėti mąstyti „visomis smegenimis".

Užsimerkite, tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Įsivaizduokite, kaip kvėpavimas veikia smegenis. Pajuskite, kaip į jas smelkiasi deguonis, kaip jūsų galva nuskaidrėja.

Paskui įsivaizduokite abu savo smegenų pusrutulius. Pamatykite pertvarą tarp jų. Šią sienelę nustumkite šalin, išardykite, sudeginkite, ištirpdykite ar dar kaip kitaip ją sunaikinkite. Pratimo tikslas – panaikinti ribą ir išmokti mąstyti „visomis smegenimis": ir žodžiu, ir vaizdu.

# Atmintis

**Nėra prastos atminties.**
**Yra tik prastai naudojama atmintis, yra siekiai ir yra abejingumas.**

Dauguma žmonių menkina savo protinius sugebėjimus. Mano, kad jų atmintis silpna. Iš tiesų kiekvieno žmogaus atminties galimybės yra panašios.

***Trys atminties pakopos:***

Ilgalaikė atmintis
(kartojimas)

Trumpalaikė atmintis
(asociatyvus ryšys)

Ultratrumpalaikė atmintis
(30 sekundžių)

Informacija, kad visam laikui ji liktų ilgalaikės atminties archyve, turi „užkopti" šiomis trimis pakopomis. Visi gaunami informaciniai vienetai pirmiausia kaip elektriniai virpesiai apie 30 sekundžių cirkuliuoja ultratrumpalaikėje atmintyje. Jei per tiek laiko užmezgame asociatyvų ryšį, informacija keliauja į trumpalaikę atmintį (TLA). Bet TLA tūris irgi ribotas. Pavyzdžiui, trumpam įsiminti įmanoma ne daugiau nei septynių skaitmenų skaičių. Be to, norint įsiminti septynženklį skaičių, jau reikia taikyti kokį nors metodą (pavyzdžiui, dalyti jį į dvi grupes).

Kartojama informacija patenka į ilgalaikę atmintį ir ten kaupiama visam laikui. Šią funkciją atlieka cheminiai procesai.

O štai sugebėjimai tokią informaciją atkurti skiriasi.
Tai, ar informaciją išsaugome, ar ne, lemia jos reikšmė ir nauda. Kai žinome, dėl ko mokomės, būna kur kas lengviau įsiminti tam tikrus duomenis. Be to, labai svarbu kartojimas.



**SVARBU!**

*Informacija, kuri*
- *yra gyvybiškai svarbi,*
- *labai domina mane,*
- *yra man nepaprastai naudinga arba žalinga,*
- *padeda išvengti skausmo ir nepageidautinų dalykų,*
- *yra susijusi su stipriais jausmais, išsyk*

*patenka į ilgalaikę atmintį.*

***Pavyzdys***

Stebėdamas per televiziją greitojo nusileidimo slidėmis varžybas, kuriomis labai domiuosi, visai lengvai įsimenu slidininkų užimamas vietas ir jų pasiektus rezultatus.

***Pavyzdys***

Plika ranka prisilietęs prie karštos viryklės, antrą sykį to nebedarysiu.

***Pavyzdys***

Kai viršininkas pagrasino, kad dar kartą pavėlavęs į pasitarimą galiu netekti darbo, paskirto laiko niekada nepamirštu.

**Informacija, apdorojama lygiagrečiai abiem smegenų pusrutuliais, į ilgalaikę atmintį patenka arba išsyk, arba pakanka vos vieną kitą sykį pakartoti.**



**SVARBU!**

*Atminties lavinimas: svarbius dalykus atkurkite atmintyje prabėgus porai minučių po to, kai juos sužinojote. Tai stiprina atminimą ir gerina sugebėjimą įsiminti.*

# Kas yra intelektas

### *Intelektas yra:*

❶ mūsų protinių sugebėjimų suma,
❷ sugebėjimas mąstyti ir pažinti,
❸ sugebėjimas rasti išeitį,
❹ sveikas protas,
❺ sugebėjimas pažinti žmones.

Intelektą svarbu lavinti.
Kuo daugiau turime progų savarankiškai ieškoti išeičių ir sprendimų, kuo dažniau mums tenka atsakomybė už savo veiksmus, kuo mažiau apribota mūsų laisvė klysti, kuo atviresni naujovėms esame, tuo labiau pasikliaujame savimi, tuo lankstesnis ir imlesnis mūsų protas.



**SVARBU!**

***Intelektas nesietinas su gerais pažymiais mokykloje. Tas, kuris nori lavinti savo intelektą, privalo būti reiklus sau, nuolat mokytis papildomai, tobulintis, mankštinti lankstų protą. Svarbu yra ir susidomėjimas. Sritį, kuri mums įdomi, perprantame kur kas lengviau, greičiau, be to, taip palaikoma ir gera proto forma.***

### *Ar senatvėje silpsta intelektas*

Senatvė nenulemia biologinio smegenų silpnėjimo.
Taip pat dėl jos neišnyksta sugebėjimas mokytis.
Intelektas nepriklauso nuo amžiaus. Geriausias būdas išlikti intelektualiam – nuolat mokytis. Su metais proto našumą ir intelektą netgi galima padidinti.
Jaunesnių ir vyresnių žmonių sugebėjimas mokytis skiriasi tik sparta, nes senstant sulėtėja visi medžiagų apykaitos procesai. Užtat senatvėje gyvenimo patirtis nulemia brandesnius rūpimus dalykus ir geresnį išmanymą. Svarbiausia – proto mankšta. Kas nuolat mokosi, to ir protas veikia greitai.



**SVARBU!**

***Gera atmintis – pirmiausia treniruočių vaisius: tik tos žinios, kurios yra reikalingos ir kurios pritaikomos praktiškai, įsimenamos mielai ir greitai (motyvacija – reikšmė – tikslas). Informacija, padedanti gyventi, atmintyje išlieka ilgam.***

# Žmonių pastabumo skirtumai



Kiekvienas žmogus pasaulį mato vis kitaip! Kiekvienas pastebi tai, kas jam įdomu, svarbu, tai, apie ką galvoja! Jei, pavyzdžiui, norite nusipirkti palaidinę, kitų drabužių parduotuvėje gal net nepastebėsite. Arba jei įsigijote naują automobilį, staiga į akis krinta vien tokios pat markės mašinos.

Vadinasi, jūsų pastabumas visuomet sutelktas į tai, kas jus domina, ko jums reikia, kas jums svarbu, o kitų dalykų nė nematote.
Tą informaciją, kurios prasmę ir paskirtį suvokėte, įsidėmite labai lengvai. Tada turite motyvą mokytis.
Kuo tiksliau viską pastebite, tuo mažiau prireikia kartoti, kad ką nors įsidėmėtumėte.
Pavyzdžiui, kai norite įsidėmėti veidą, jums reikia sąmoningai jį apžiūrėti ir įsiminti jo bruožus.

Tarkime, jei norite įsiminti graikų dievų simbolius ir vardus, tuos simbolius turite iš tikrųjų pamatyti ir sugebėti atkurti vaizduotėje.

***1 užduotis***

Į šiuos simbolius žiūrėkite vieną minutę, paskui nupieškite juos iš atminties.

Horas



Basteta



Izidė



***2 užduotis***

Vieną minutę stebėkite kokį nors daiktą, paskui nupieškite jį iš atminties.

### *Daugialypis pastabumas*

Pojūčių lavinimas:
kuo daugiau naudojamės pojūčiais, kuo aktyvesni jie būna mokantis, tuo geriau įsimename informaciją. Tai ypač tinka kalbant apie jausmus.



**SVARBU!**

***Į akis krintantis aiškus vaizdas* + *stiprus jausmas* = *įsidėmėta***

Be to, privalome suvokti tai, ką jaučiame. Bėgant laikui, vis mažiau gilinamės į savo jausmus. Pavyzdžiu galėtų būti filmas: jo turinį įsimename labai lengvai, nes sužadinami mūsų jausmai.

Taip pat ir iš reklamos jau seniai esame patyrę, kaip veikia informacijos perteikimo mechanizmas. Reklama – tai gražūs, įspūdingi vaizdai, paprasti tekstai ar net eilėraštukai, kuriuos įsimename dar lengviau, tad patiriame saugumo, patrauklumo, grožio jausmą, džiaugsmą ir kt. Taigi vienu metu matome, girdime ir jaučiame. Dėl to informacija išsyk patenka į ilgalaikę atmintį.

Mokymosi procesą lydintys jausmai yra nepaprastai svarbūs, nes padeda lengviausiai įsiminti naują, netikėtą, linksmą, nepadorią, liūdną, keistą ar prieštaringą informaciją.



**SVARBU!**

***Kuo daugiau pojūčių sužadinama, tuo lengviau įsimenama mokymosi medžiaga.***

## Domesys

Kai kuo nors domimės, nekyla sunkumų įsidėmėti ir prisiminti informaciją. Į mus dominantį objektą sutelkiame dėmesį uoliai ir mielai. Tik pagalvokite, kiek daug žinote apie savo pomėgius. Jei esate sporto aistruolis, kaip žirnius beriate sportininkų pavardes ir rezultatus. Jei domitės automobiliais, savaime aišku, išmanote jų modelius, išvaizdą ir savybes.
Tokiose srityse jokių rūpesčių dėl atminties jums nekyla.

Kuo labiau domimasi dalyku ir daugiau dėmesio jam skiriama, tuo lengviau įsimenama informacija.



**SVARBU!**

***To, kas buvo įdomu – nepamirši!***

# Vargu ar įsiminsime tai, kas kelia žiovulį




Visai kas kita, kai dalykas mums neįdomus, net kelia žiovulį. Tuomet būna sunku susikaupti, greitai pavargstame, atmintis mums nepaklūsta. Viską tenka dažnai kartoti ir vis tiek ne ką teįsimename.
Susidaro įspūdis, kad mokymasis yra sunkus ir varginantis darbas.

***Kai duomenys labai nuobodūs:***

- paverskite juos įdomiais, patraukliais vaizdais ir
- dramatiškais scenarijais,
- patys tapkite mokymosi medžiagos dalimi. Išgyvenkite situacijas,
- organizuokite vaidmenų žaidimus! Žaiskite, pavyzdžiui, astronautus, tyrinėtojus, profesorius ir t. t.,
- dainuokite mokymosi medžiagą pagal mėgstamų dainų melodijas,
- susikurkite iliustracijų ir „atminties išklotinių",
- pasitelkite pagalbon humorą! Galbūt jums į galvą ateis vienas kitas linksmas pavyzdys,
- nusipieškite karikatūrų,
- prasimanykite intelektinių žaidimų,
- diskutuokite,
- eksperimentuokite ir renkite išvykas,
- ir t. t.

*Nevaržykite vaizduotės!*



# Savimonė susijusi su atminties galimybėmis

### ➡ *Pasąmonės galia*

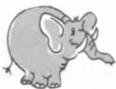
Kiekvienas žodis, kokį tik žinome, susijęs su vidiniu vaizdiniu.
Tokie vidiniai vaizdiniai nulemia mūsų gyvenseną, mat pasąmonė juos įgyvendina. Ji kur kas galingesnė už sąmonę. Pasąmonės tūris ir mokymosi galimybės bemaž neribotos, ji valdo apie 95 proc. mūsų gyvenimo.




Tai, kokius regime save pačius, yra labai svarbu, mat mūsų išgyvenimų pasaulis yra mūsų nuostatų atspindys.
Tai:

➊ kiek džiaugsmo mums teikia aplinkinis pasaulis,
➋ kaip mums sekasi,
➌ ko pasiekiame,
➍ kiek pasitikime savimi,

nulemia mūsų savimonę, nuomonę apie save, o esame kaip tik tokie, kokius save įsivaizduojame.



**SVARBU!**

***Tai, ką mąstome visą dieną, kuria mums mūsų pačių vaizdinį. Šį vaizdinį suvokiame kaip savo patirtį. Mūsų mąstymo ir nuomonių, taigi nuostatų turinys nulemia mūsų gyvenseną.***

## *Vaizdinys pranoksta valios stiprybę!*

***Pavyzdžiai***

Noriu mokytis ispanų kalbos, tačiau mano paties vaizdinys man kužda, kad esu negabus kalboms – taigi nugali vaizdinys. Todėl man bus labai sunku prisiversti mokytis užsienio kalbos.

Noriu kuo daugiau įsiminti, bet mano paties vaizdinys sako, kad mano atmintis kiaura it rėtis – šiuo atveju taip pat viršesnis vaizdinys.

Jeigu esate susikūręs vidinį nevykėlio vaizdinį: neva to ar ano niekad nesugebėsite, tas ar anas nepasiseks, neva nieko neįsidėmite ir išvis esate per kvailas – tai jūsų atmintis bei sugebėjimas mokytis ir bus atitinkami.

➡ ***Tai, kaip save vertiname, tiesiogiai veikia mūsų mintis, jausmus ir elgseną.***

## *Savaime išsipildančios pranašystės:*

Jei esame susidarę kokią nors nuostatą, tada ir elgiamės taip, kad ta nuostata pasitvirtintų, nes visada norime išlikti teisūs.
Jei manau, kad esu niekam tikęs, tai ir elgiuosi kaip netikėlis. O jei manau, kad ko nors niekada nepajėgsiu, tai taip ir bus, nes kad ir ką manyčiau, visada turiu likti teisus.

Apie 95 proc. savimonės sukuria kiti (tėvai, mokytojai, auklėtojai, žiniasklaida...). Mes tik paisome jų nuomonės. Kai esame visiškai priklausomi nuo jos, kaip vaikas nuo suaugusiųjų, pasikliaujame ir tikime ja, galiausiai tą nuomonę suasmeniname ir perimame.

***1 užduotis***

Ką aš apie save manau, turint galvoje atmintį ir mokymąsi?
Kaip vertinu savo atminties galią?

## *Inventorizacija*

***Neigiamų nuostatų pavyzdžiai:***

- × man sunku mokytis,
- × mano atmintis it rėtis,
- × man sunku susikaupti,
- × nuolat viską pamirštu,
- × esu toks išsiblaškęs,
- × mokymasis – nemaloni ir varginanti veikla,

- aš bijau nesėkmių,
- nieko nesugebu,
- viskas man pernelyg sudėtinga,
- mokslus palieku jaunimui,
- tam esu per senas,
- esu ne iš sumaniųjų,
- esu kvailas,
- daug ko negaliu įsidėmėti,
- negaliu įsiminti, tad nėra ko nė bandyti,
- kodėl ta atmintis turi būti gera?
- neįsimenu skaičių,
- mano atmintis skaičiams prasta,
- vardai lyg dūmai išsisklaido,
- visai negaliu įsiminti veidų,
- nepajėgiu,
- esu negabus kalboms,
- matematika man kelia tikrą siaubą,
- loginis mąstymas man nebūdingas,
- nesu proto bokštas,
- aš taip sunkiai susigaudau,
- nieko gero iš manęs nebus
- ir t. t.




## Teigiamų nuostatų susikūrimas ir aiški jų išraiška

- Nuostatas formuluokite trumpai, tiksliai, raiškiai.
- Jas formuluokite esamuoju laiku, taip, lyg tikslas jau būtų pasiektas.
- Formuluokite teigiamai! Venkite neiginių, antraip rezultatas vėl bus nepageidautinas, pavyzdžiui: „Aš nesu nesusikaupęs". Tačiau kaip tik susidaro nesusikaupimo įspūdis!
- Susikurkite vizijas (pamatykite, koks būsite, pasiekęs tikslą).
- Išgyvenkite jas su džiaugsmu ir dėkingumu.

***<u>Teigiami pavyzdžiai:</u>***

- mokymasis suteikia džiaugsmo ir veda į sėkmę,
- aš pajėgiu,
- aš visada esu visiškai susikaupęs,
- kiekvienas sunkumas padeda man dar geriau susikaupti,
- daug ką įsidėmėti – ak, kaip smagu,

- × skaičius ir vardus aš lengvai įsimenu,
- × visa, ką esu išmokęs, galiu be pastangų atkurti,
- × mano atmintis nepriekaištinga,
- × mielai mokausi,
- × žinios – galia,
- × žinios stiprina mano savikliovą,
- × aš suvokiu loginius ryšius,
- × lengvai mokausi kalbų,
- × mokausi be įtampos,
- × pasinaudoju visomis savo galimybėmis,
- × visuomet naudojuosi abiem smegenų pusrutuliais,
- × puiku, kad man taip lengva mokytis,
- × džiaugiuosi, kad man taip sekasi mokytis,
- × gera atmintis man padeda gyventi,
- × įsimenu viską, ką noriu įsiminti,
- × mokymasis yra įprastas ir natūralus procesas,
- × aš tikiu atminties galia,
- × mokytis galima nepaisant amžiaus,
- × galiu viską suprasti ir visko išmokti,
- × galiu bet kada pasikliauti savo atmintimi,
- × sugebėjimas susikaupti yra savaime suprantamas dalykas,
- × sudėtingą mokymosi medžiagą aš supaprastinu
- × ir t. t.




## Teigiamos savimonės puoselėjimas

Keiskite ir tobulinkite savąjį vidinį vaizdinį.
Pasakykite savo pasąmonei: „Aš susikūriau naują savo atminties galimybių vaizdinį. Jis yra teisingas!" Vaizdinį galite tobulinti tol, kol jis jus patenkins, tik jis turi būti deramas. Jis neveiks, jeigu jūsų vidus išties jį atmes.
Tinkamą vaizdinį vertinkite su džiaugsmu ir palankiai, mat stiprūs jausmai greičiau prigyja pasąmonėje.

Pasistenkite, kad jūsų elgesys atitiktų tokius vidinius vaizdinius – ir jūsų gyvenimas tučtuojau pradės keistis.

# Įsiminimo ir mokymosi būdai

Kiekvienas žmogus laikosi savo įsiminimo ir mokymosi būdo.
Ar prisimenate atvejų, kai išsyk įsimindavote informaciją?
Kaip tai įvykdavo?

Kiekvienas būdas susijęs su tam tikru elgesiu.
Galbūt tam, kad informacija įstrigtų, jūs ką nors sau pasakote, ką nors įsivaizduojate ar prisimenate tam tikrą potyrį.
Galbūt jums reikia ją užsirašyti ar kam nors persakyti, dešimt sykių pakartoti ar išdainuoti prausiantis po dušu. Gal reikia skubiu žingsniu pasivaikščioti po mišką ar mintyse perversti rytojaus dienotvarkę, įrašyti ją diktofonu ir važiuojant automobiliu dar kartą išklausyti.
Kiekvienas turime savų būdų patikimai sulaikyti informaciją smegenyse.
Žinoma, būdą galime tobulinti, keisti veiksmingesniu.

➡ ***Nuolat kyla klausimas: kaip tai daroma?***

Jei dabar jums norisi sakyti: „Visa tai puiku, bet iš esmės aš nieko neįsidėmiu ir išvis nenorėčiau dėl to sukti galvos, neturiu tam laiko", tai pamėginkite prisiminti, gal pažįstate ką nors, kas viską įsimena ir niekada nieko nepamiršta? Išsiaiškinkite, kaip jis tai daro, ir darykite taip pat. Apstulbsite patyręs, kaip greitai galite pasikeisti.

To žmogaus paklauskite: „Ką turėčiau daryti, kad taip pat lengvai kaip jūs įsiminčiau visokias datas? Ką aš turėčiau įsivaizduoti, ką sau sakyti? Jei sakyti, tai kaip, kokiu garsu? Kokia turėtų būti mano kūno padėtis?" ir panašiai.

➡ ***Šioje knygoje rasite daugybę vertingų patarimų, kurie gerokai palengvins jūsų gyvenimą.***

Kai susiduriu su informacija, kurią man reikia įsiminti:

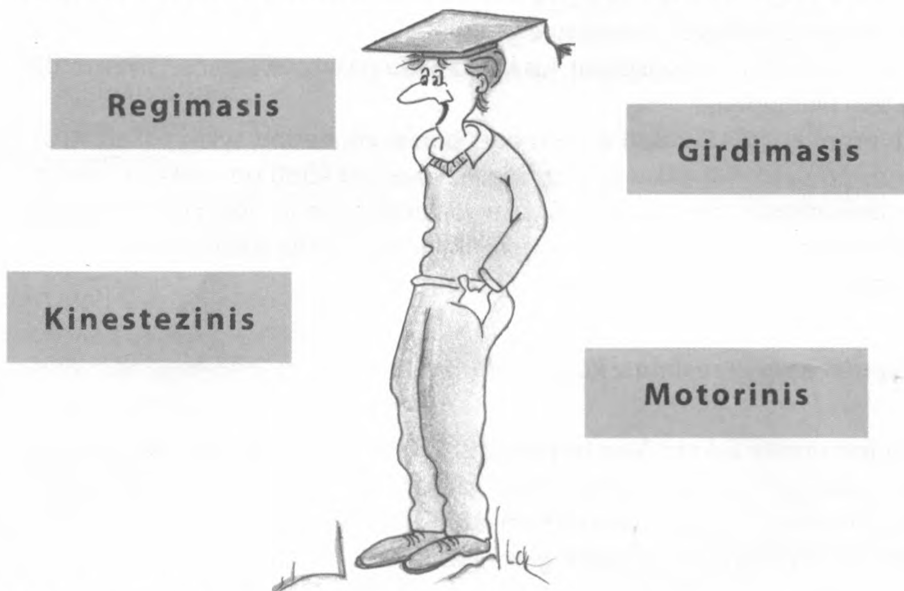
- tvirtai pasiryžtu jos nepamiršti,
- sakau sau: TUČTUOJAU ĮSIDĖMĖSIU TAI!
- atidžiai klausausi, kas man sakoma,
- susikuriu informacijos turinio vaizdą,
- jei kas neaišku, klausiu, kad tikrai perprasčiau, kas man sakoma,
- reikiamai temai skiriu visą dėmesį,
- sėdžiu arba stoviu tiesiai ir žiūriu pašnekovui į akis.

➡ ***Kiekvienas žmogus turi vien jam tinkamą įsiminimo būdą, tad susikurkite savąjį.***

# Skirtingi mokymosi tipai

Skiriami regimasis, girdimasis, kinestezinis ir motorinis tipai. Trys jų beveik visuomet būna susiję. Bet dažniausiai vyrauja vienas.

➡ ***Mokymasis būna produktyviausias, kai jame dalyvauja visi pojūčiai.***




## *Regimasis mokymosi tipas*

Žmogus, kuriam parankiausias šis tipas, medžiagą turi matyti. Jam būtinas vaizdinis įspūdis. Žmogus su regimąja atmintimi pasaulį suvokia regimais vaizdais. Jis kalba greitai, kad neatsiliktų nuo galvoje besikeičiančių vaizdinių.

Pavyzdžiui, jis sako: „Puikiausiai įsivaizduoju!"
„Nematau vaizdo!"
„Kur tai matyta!"
„Man regis, yra kitaip!"

Regimojo tipo atstovas medžiagą supranta per dalykų išvaizdą. Jis įsimena vaizdus ir spalvas.

***<u>Pavyzdys: atostogos prie jūros</u>***

Regimojo tipo atstovas pasakoja apie gilią mėlyną jūrą, nuostabų baltą smėlį ir senas persirengimo kabinas, kurių lentos, kadaise dažytos žaliai, dabar išblukusios saulėje ir nusilaupiusios.

**Šio tipo atstovui, kad gerai įsimintų informaciją, reikia vaizdingų pasakojimų, vaizdinės medžiagos, t. y. filmų, iliustracijų, grafikų, diagramų, „atminties išklotinių" ir schemų arba tikslaus situacijos ar daikto apibūdinimo, kad galėtų įsivaizduoti. Padeda ir skaitymas.**

## *Girdimasis mokymosi tipas*

Žmogui, kuriam būdinga girdimoji atmintis, mokymosi medžiagą reikia išgirsti. Jam svarbu garsas, skambesys, triukšmas, tonas, balsas ir muzika. Toks žmogus kalba ritmingai ir melodingai, vidutiniu tempu.

Pavyzdžiui, jis sako: „Malonu girdėti!"
„Skamba įtikinamai!"
„Suprantu!"

Girdimojo tipo atstovas medžiagą įsimena per garsą. Esmę jis nusako remdamasis akustiniais įspūdžiais. Toks žmogus įsimena skambesį, garsus, triukšmą, toną, balsus, muziką ir t.t.

***Pavyzdys: atostogos prie jūros***

Girdimojo tipo atstovas pasakoja apie tai, koks įspūdingas jūros ošimas, apie vėjo ūbavimą persirengimo kabinose paplūdimyje.

**Šio tipo atstovui, kad gerai įsimintų informaciją, reikia akustinių įspūdžių, paskaitų, pokalbių, dialogų, diskusijų, muzikos, kasečių su mokymosi medžiaga arba tikslaus garsų, triukšmų, skambesio, balsų ir t. t. apibūdinimo.**

Jeigu jums parankiausias garsinis mokymosi tipas,
- garsiai bei ritmingai kalbėkite kitiems arba kartokite iš paskos,
- suteikite mokymosi medžiagai ritmą arba dainuokite ją (prisiminkite reklamą!!!),
- klausykite, kaip mokymosi medžiagą kartoja kiti žmonės,
- diskutuokite ir kalbėkite apie mokymosi medžiagą,
- pamėgdžiokite asmenis (pavyzdžiui, Napoleoną), mokytojus, profesorius.

## *Kinestezinis mokymosi tipas*

Linkusiam į šį tipą žmogui mokymosi medžiagą reikia pačiupinėti ir perprasti, ką nors atlikti pačiam, nes jis nori liesti, čiuopti ir jausti. Dalykus jam reikia pažinti iš savos patirties. Tai sukelia jam jausmus. Toks žmogus kalba lėtai ir oriai.

Pavyzdžiui, jis sako: „Man tai nesuvokiama!"
„Nujaučiu, kad nebus nieko gero!"
„Aš niekuo dėtas!"
„Nepagaunu tavo minties!"

Kinestezinio tipo atstovas medžiagą įsimena per jausmus, susijusius su dalyku. Jis įsidėmi jausmus.

***Pavyzdys: atostogos prie jūros***

Kinestezinio tipo atstovas pasakoja, kaip įbridęs į vandenį pajuto svilinamai šaltą jo gaivą, apie švelniai glostantį vėją ir apie rupų smėlį, gurgždantį tarp dantų.

**Šio tipo atstovas, kad gerai įsimintų informaciją, turi ką nors tikroviškai patirti arba įsijausti į situaciją ir išgyventi ją vaizduotėje. Tokiam žmogui reikia jausminio situacijos ar dalyko apibūdinimo. Jam labai padeda modelių kūrimas, galimybė pajusti reiškinį ar daiktą, mokymo priemonių, kurias galima paliesti.**

### *Motorinis mokymosi tipas*

Tam, kuriam parankiausias motorinis mokymosi tipas, svarbiausia yra jo kūnas ir judėjimas.

**Šio tipo atstovas, kad gerai įsimintų informaciją, mokydamasis turi judėti. Mokantis jam reikia ką nors veikti ar žaisti. Toks žmogus mielai eksperimentuoja, griebiasi įvairių dalykų, krapštosi su daiktais ir noriai pats atlieka užduotis. Jis mielai improvizuoja, kartoja mokymosi medžiagą ir savarankiškai ją išmoksta.**

Tiriant suaugusiuosius nustatyta, kad jie įsimena:



ĮDOMU!

*20 proc. to, ką išgirsta,*
*30 proc. to, ką pamato,*
*50 proc. to, ką išgirsta ir pamato,*
*90 proc. to, ką daro patys.*

## Aplinka ir auklėjimas turi įtakos mokymuisi ir nusiteikimui mokytis!

Pirmųjų gyvenimo mėnesių įspūdžiai formuoja nervinių smegenų ląstelių sąveiką. Vadinasi, jau tuomet nulemiama, ar atmintis bus regimojo, girdimojo, ar kinestezinio, motorinio tipo.

Tėvai perteikia mums teigiamą arba neigiamą požiūrį į mokymąsi ir permainas: jie įdiegia – dažniausiai nesąmoningai – savo pažiūras ir dogmas, kuriomis patys tvirtai tiki (pavyzdžiui, „mokytis kalbų labai sudėtinga. Tai nesiseka nė vienam mūsų...“).
Vaikas, atsižvelgdamas į tai, kaip tėvai ir mokytojai vertina jo gabumus, atitinkamai ir elgiasi. Ne kartą įrodyta, kad vaikai, laikomi labai protingais, pasiekia kur kas daugiau. Nesvarbu, ar tų vaikų intelekto koeficientas iš tiesų yra aukštas, ar nelabai. Be to, daug lemia tėvų ir mokytojų pavyzdys ir išsilavinimas. Mat vaikus ugdo pavyzdžiai, t. y. jie mokosi mėgdžiodami: labai svarbu, ar tėvai domisi naujovėmis, ar skaito knygas, ar rašo, dirba kompiuteriu, ar mokytis jiems malonu, koks jų požiūris į klaidas, ar motina ką nors išmano apie techniką (tai ypač svarbu mergaitėms) ir t. t.



## Nusistatykite tinkamą ritmą ir išnaudokite produktyvaus darbo fazes

Labai svarbu nusistatyti asmeninį ritmą ir gyventi jo laikantis. Pabandykite atsakyti į šiuos klausimus:

- kada man geriausia mokytis?
- kada būnu kūrybiškiausias?
- koks aš žmogus: vyturys ar pelėda?
- kas padeda man susikaupti?
- ar man geriau, kai mokausi su draugais, ar kai mokausi vienas?
- ar man geriau sekasi mokytis balsu, ar tyliai?
- judant, sėdint ar gulint?
- klausant, stebint, skaitant, darant pačiam ar visais būdais?
- kuriuos mokymosi / įsiminimo būdus taikau ir kodėl?

## Keiskite požiūrį į klaidas

Kai pasijuntate suklydęs:

- būna nesmagu ir nemalonu?
- susitaikote su klaidomis ar norite jas paslėpti?
- gėdijatės klaidų?
- pasijuntate prastai?
- jaučiatės kaltas?

Klydimų baimė mums yra įskiepyta.

Tėvai ir mokytojai visą dėmesį skyrė mūsų klaidoms (pakanka prisiminti raudoną rašalą). Šitaip išmokome klaidų bijoti. Visko, kas mums suteikia skausmo, įvaro baimės, verčia nuogąstauti, tad mėginame to išvengti.



## ➡ *Keiskite požiūrį į klaidas*

Vaikas, kuris dėl kiekvienos klaidos būna išplūstamas, pajuokiamas, žeminamas ar baudžiamas, įsikala į galvą: „Klysti man negalima, antraip būsiu atstumtas ir nubaustas". Tokios nuostatos, laiku jos nepakeitus, laikomasi visą gyvenimą.

Vengiama bet kokių permainų, rizikos bei iššūkių, kad tik nesuklydus. Atstumtasis suklydęs paprastai ima menkinti save.

➡ ***Svarbu ne pačios klaidos, svarbu sugebėti iš jų mokytis!***

Klaidos yra būsimos sėkmės pagrindas! Neatskiriama bet kokio mokymosi proceso dalis. Tas, kuris neklysta, paprastai išvis nieko neveikia. Taigi problema yra ne klaida, o mūsų požiūris į ją (baimė)!

➡ ***Mus sukuria ne įvykiai, o požiūris į juos ir įsitikinimai.***

*Užduotis*

Susiekite teigiamus jausmus ir asociacijas su klaidomis.

**Klaidos**



**Klaidos – gyvenimo dalis**

**Aha! Šitaip negalima**

**Ką man daryti, kad iš jų būtų naudos?**

**Ko galiu išmokti?**

**Įtampa**

**Klaidos nervina**

**Tai įdomu**

**Ką galiu padaryti?**

**Kokių dar esama galimybių?**

Nuostata: daugiau naudos turėsiu taisydamas savo klaidas, nei apsimesdamas neva jų nėra.



**SVARBU!**

*Klaidos – išminties šaltinis, todėl jų ne vienos reikės!*

# Motyvacija ir susikaupimas

Be nors trupučio susikaupimo ir motyvacijos, atminties pagerinti neįmanoma. Kuo stipresnė motyvacija, kuo daugiau susidomėjimo, tuo lengviau susikaupti, tuo pajėgesnė atmintis. Tik pagalvokite, kiek daug žinote apie savo pomėgį.
Kiekvienas stengiamės patirti džiaugsmą ar išvengti sielvarto.
Jei mums pavyksta mokymąsi susieti su smagumu, tai ir mokomės noriai bei lengvai. O jeigu mokymasis, kad ir kokios būtų priežastys, kelia neviltį ir atstumia, mokslas, priešingai, tampa tikra našta.

➡ ***Motyvacija yra kur kas svarbesnė už intelektą.***
Mat tam, kad mokyčiausi, reikia tvirto motyvo.

Jei kokį nors veiksmą ar tam tikrą elgesį susiejame su teigiamais jausmais, suprantame, kad tas veiksmas ar elgesys mums yra visai pageidautini.

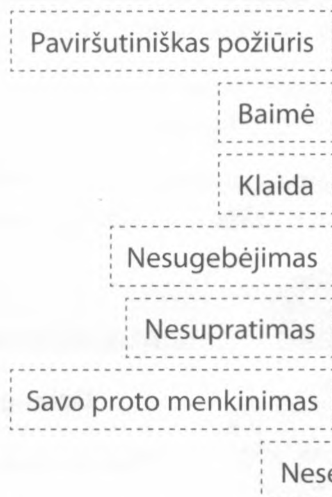



Ką sykį įsidėjote į galvą, iš jūsų to niekas nebeatims!
Susidarykite teigiamą požiūrį į mokymosi medžiagą. Juk darbas labiausiai sekasi tam, kuris jį atlieka noriai.

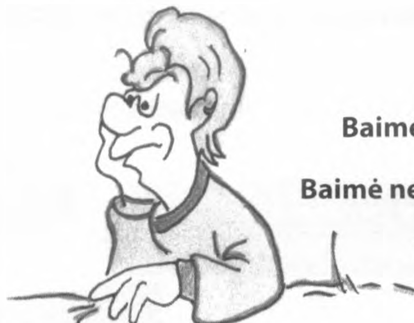
- Kuo tvirtesnė motyvacija ir siekiai, tuo lengviau mokytis, tuo geriau įsimenama medžiaga.
- Aiškiai žinokite, kodėl norite įsiminti vienokią ar kitokią informaciją (prasmė – tikslas).
- Sėkmė, mokymosi malonumas ir siekiai yra patys geriausi motyvai.
- Užsibrėžkite tarpinių tikslų, kad pajustumėte sėkmės skonį.
- Sugalvokite, kaip praktiškai pritaikyti žinias.
- Prasimanykite, kaip apdovanoti save.
- Pagirkite save, kai pavyksta ko nors pasiekti.

Jei kokį nors veiksmą ar tam tikrą elgesį susiejame su neigiamais jausmais, tokio veiksmo ar elgesio paprastai vengiame.

**Neigiami jausmai kaip demotyvuojantis veiksnys**




**Vaje, gelbėkite nuo mokslų!**



**Siaubas**

**Išsisukinėjimas**

**Pajuoka**

**Pažeminimas**

**Patyčios**

**Baimė būti išjuoktam**

**Baimė neprilygti kitiems**

**Nervinė įtampa**

Su kuo nors susiejami jausmai yra mūsų veiksmų paskatos. Idealiu atveju teigiamus jausmus turėtume sieti su visais dalykais, kurie mums naudingi (pavyzdžiui, su sveika mityba, judėjimu, mokymusi), o neigiamus – su dalykais, kurie mums nenaudingi (pavyzdžiui, su rūkymu, nesaikinga ir nesveika mityba ir t. t.).

Kaip neigiamų asociacijų grandinę pakeisti teigiamomis asociacijomis?
Iš tiesų kaip susieti mokymąsi su teigiamais jausmais, jei prisimename vien tik neigiamą patirtį? Dažniausiai remiamės ne tikra baime (skausmu), o patirtimi, apie kurią tik manome, neva ją lydėjo skausmas ir baimė.

➡ ***Savo patirtį formuojame remdamiesi nuostatomis. Iš patirties susidaro mūsų nuostatos ir dogmos.***

Kokių nuostatų esate susidarę apie savo atminties galią? (Žr. 13 p.)
Kas, kokie įvykiai nulėmė, kad mokymąsi siejate su neigiamais jausmais? Kodėl manote esąs menkesnio intelekto už kitus?

**Esminė kiekvienos permainos sąlyga yra tvirta valia ir visiškas apsisprendimas ką nors keisti. Kol padėtis (ar mūsų pačių elgesys) nesukelia mums ypatingo sielvarto ar nemalonumų, dažniausiai nieko ir nenorime keisti, nes permainos mums asocijuojasi su dar didesniais nepatogumais.**

Tam, kad ryžtumės permainoms, mums reikia svarių priežasčių. Stipriausi motyvai yra baisus skausmas ir didžiulis džiaugsmas.

***Teigiama motyvacija***

**Nuostabu!**

**Viršūnė!** **Jėga!**

**Šaunu!** **Tai bent!!**



Pažanga, sava vertė ir savikliova

Pripažinimas ir įvertinimas

**Žavinga** Žinios, sėkmė, pinigai, prabanga **Puiku**

Greičiau, veiksmingiau

Geresnės karjeros galimybės

Šeima didžiuojasi manimi

Nauda vaikams

Galima apsieiti be kai kurių užrašų

**Atminties gerinimo būdų taikymas**

Pasąmonė vaizduotės nuo tikrovės neatskiria. Todėl sugebėjimas tiksliai emociškai įsivaizduoti yra labai veiksmingas.

- × Išsiaiškinkite tik jums tinkamus mokymosi būdus, kuriuos taikydami geriausiai įsimenate informaciją.
- × Vaizduotėje džiaugsmą, malonumą, žavesį, siekius, nuotykius, sėkmę, laimę, pasitenkinimą ir t. t. susiekite su mokymusi, tobulėjimu, skaitymu, seminarais ir pan.
- × Kartkartėmis įsivaizduokite sėkmingai išlaikytus egzaminus.
- × Įsivaizduokite, kaip malonu, kai jums atlyginama už mokymąsi ir gaunate išsvajotą darbą, uždirbate išsvajotą algą, atostogaujate išsvajotuose kurortuose ir pan.
- × Įsivaizduokite, kad mokotės labai greitai ir lengvai ir kad mokymasis jums teikia tikrą malonumą. (Būtinai išbandykite šį būdą!!!)

## Kuo stipresnė motyvacija – tuo lengviau mokytis! Motyvacijos veiksniai:




## Fiziologija

Savo būseną galime pagerinti ne tik kurdami vaizdinius ir kalbėdamiesi su savimi, bet ir keisdami kūno laikyseną, kvėpavimą, balsą.

Visi jausmai, nuotaikos, būsenos ir elgsena yra susiję su tam tikra kūno laikysena, kvėpavimu, mimika, gestais, balsu ir raumenų įtampa. Fiziologija yra patikimiausias įrankis pakeisti būseną.
Keisdami fiziologiją vadovaujame ir savo smegenims.
Kai stovime atlošę pečius, pakėlę akis, giliai kvėpuojame, šypsomės, tikrai negalime ko nors bijoti. Tada fiziologija nurodo smegenims būti žvalioms ir energingai darbuotis. Ir šio nurodymo jos laikosi.



**SVARBU!**

***Jei norite kuo greičiau pakeisti savo būseną, reguliuokite kvėpavimą, kūno laikyseną, balsą, gestus, mimiką ir judėjimo įpročius.***

## Tvirtybės būsena – imitacija

Vienas būdų jaustis tvirtam yra imitacija: elgtis taip, lyg tikslas jau būtų pasiektas.

**Visa jūsų išvaizda turi sakyte sakyti, kad jūs galite! Šitaip smegenims pranešama, kaip jos turi jaustis. Kai tik stovite, kvėpuojate, žiūrite, judate taip, tarsi būtumėte pasiekę tikslą, jus ir apima jausmas, kad viską galite.**

Jei kas nors sako: „Aš šito negaliu!", atsakyti reikia taip: „Elkitės taip, tarsi galėtumėte ir žinotumėte, kaip tai padaryti!"
Stovėkite taip, kaip stovėtumėte žinodamas, kad galite.
Kvėpuokite taip, kaip kvėpuotumėte žinodamas, kad pajėgiate.
Kalbėkite taip, kaip kalbėtumėte žinodamas, kad galite.
Jūsų veido išraiška tegul byloja, kad sugebate padaryti tai, ko norite.

## Susikaupimo sunkumai



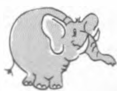
***Susikaupimo sunkumų priežastys***

### Vidinės priežastys

Per didelis organizmo rūgštingumas, liga, nuovargis, dvasinės problemos, mityba, išsiblaškymas, abejingumas, nervingumas.

### Išorinės priežastys

Triukšmas, per didelis krūvis, negrynas oras, temperatūra, ankšta erdvė darbui, trukdantys klientai, kolegos, viršininkas, telefono skambučiai, netvarka.



**SVARBU!**

***Norint susikaupti, reikia sveiko kūno, sveikos sielos ir sugebėjimo apsiriboti esme.***

***Kaip įveikti kliūtis, trukdančias susikaupti:***

1. permąstyti siekius (galbūt jūsų darbas jums netinkamas?),
2. sumažinti organizmo rūgštingumą (žr. skyrius apie mitybą),
3. atsikratyti vidinių problemų,
4. sveikai maitintis,
5. užtektinai gerti (maždaug 2 l vandens per dieną),
6. vengti tuščių pokalbių telefonu,
7. tai, kas svarbu, atlikti iškart – greitai ir tiksliai,
8. paskirti laiką lankytojams,
9. apsisaugoti nuo triukšmo šaltinių,
10. pripažinti triukšmą neišvengiama gyvenimo dalimi, įsisąmoninti teiginį: triukšmas padeda man susikaupti,
11. apsispręsti, kam teikti pirmenybę, kai trūksta laiko,
12. siekiant išvengti klaidų, dirbti kruopščiai,
13. susidaryti grafiką ir jo laikytis, pirmiausia atliekant svarbiausius darbus,
14. kiekvieną užduotį atlikti iki galo,
15. paskirstyti darbus kitiems.



**SVARBU!**

***Išbūti visiškai sutelkę dėmesį galime apie 30 minučių. (Būtinos pertraukėlės!!!) Tikras susikaupimo meistras aplinkai stebėti skiria tik pusę dėmesio. Visą jis sutelkia tik į tai, kas iš tiesų svarbu.***

# Mokymosi psichologija ir įsiminimas

Kaip rodo tyrimai, žmogaus smegenys geriausiai įsimena:

- mokymosi tarpsnio pradžią (pirmumo efektas),
- mokymosi tarpsnio pabaigą (šviežumo efektas),
- dalykus, kurie asocijuojasi arba yra susiję su jau sukauptais duomenimis ar informacija,
- visą mums opią informaciją,
- visą reikšmingą, sukrečiančią, originalią, labai neįprastą ir į akis krintančią informaciją,



x dalykus, kurie išsiskiria kaip kuo nors reikšmingi ar ypatingi,
x dalykus, kurie ypač smarkiai sužadina mūsų jausmus,
x visa, kas mums padeda išvengti galimų nemalonių jausmų ir sielvarto,
x visą mokymosi medžiagą, susijusią su stipriais jausmais,
x visą svarbią informaciją, kuri mums naudinga arba žalinga.

## 17 pastabų, naudingų įsimenant ir mokantis

1. Lavinkite regimąją vaizduotę, fantaziją, nes informacija iš tiesų gerai suprantama ir įsidėmima tik tada, kai ji kaip žodis ir vaizdas pasiekia abu mūsų smegenų pusrutulius!
2. Tai, kas domina, įsimenama ypač lengvai!
3. Tikslingais atminties lavinimo pratimais mankštinkite smegenis. (Galite taikyti toliau nurodytus būdus!)
4. Perprasdami medžiagos, kurią reikia įsiminti, prasmę ir paskirtį, paskatinsite motyvaciją.
5. Naujai išmoktą informaciją iš karto susiekite su jau sukauptais duomenimis, kad geriau įsimintumėte. Susiraskite naudingų pavyzdžių.
6. Vaizdinės priemonės asociatyviais ryšiais padeda išlaikyti atmintyje informaciją.
7. Skaitoma pusbalsiu informacija įsimenama geriau.
8. Medžiagai, kurią reikia įsiminti, suteikite „jausmo", mat lengviau įsimenama visa, kas susiję su stipriais jausmais!
9. Kai atmintis lavinama visada tuo pačiu metu, pasąmonė tam nusiteikia ir padeda sėkmingiau mokytis.
10. Nepamirškite kartoti. Kartojant informacija patenka į ilgalaikę atmintį.
11. Geriau pasiruošiama mokytis, kai užduotis atliekama visuomet toje pačioje vietoje. Turėkite tokią vietą, kurioje jaučiatės patogiai.
12. Kuo laisviau jaučiatės, tuo geresnė atmintis. Tokią būseną jums suteiks paprasčiausi kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai, taip pat speciali muzika.
13. Turėkite visiškai asmenišką vietelę, kur jūsų protas galėtų pailsėti.
14. Išnaudokite asmeninius produktyvumo tarpsnius ir laikykitės savo ritmo.
15. Pasirūpinkite, kad oras būtų grynas. Mūsų smegenys deguonies suvartoja daugiausia (apie 25 proc.). Deguonis – labai svarbus geriausio smegenų aprūpinimo krauju ir kartu gebėjimo susikaupti elementas. Judant geriau apsirūpinama deguonimi.
16. Mokydamiesi darykite pertraukas, nes mokotės ir tada, kai nesimokote.
17. Nesistenkite įsiminti informacijos, kurią galite lengvai susirasti!

## Mokymasis su draugais

Greičiau susikursite reikiamą vaizdinį, geriau perprasite medžiagą, jei kas nors kitas jums ką reikia parodys ar išaiškins. Be to, mokymasis su draugais naudingas tuo, kad ko nors nesupratę visada galite pasiklausti.

***Pavyzdys: instrukcija***

Jei kas nors parodo, išmokti naudotis prietaisu būna kur kas paprasčiau nei tais atvejais, kai tenka pačiam studijuoti instrukciją ir ją pritaikyti.
Virti drauge su patyrusia virėja lengviau nei naudojantis receptų knyga.
Visi kvalifikuoto specialisto patarimai yra naudingesni už patarimus specialybės vadovėlyje ir t. t.

Vaikai mieliau mokosi su kitais vaikais, nes jie vieni kitus geriau supranta ir jaučiasi lygiaverčiai. Be to, jie sugeba geriau įsijausti ir įvertinti vienas kitą. Taigi vaikams netenka patirti nesėkmės baimės ir nuogąstauti, kad suaugusieji juos pažemins ar nubaus.

## Mokymasis rimta dingstimi

Jei informacija jums ypač svarbi, kad įsimintumėte ją, dažniausiai reikia ir kokio nors ypatingo būdo.
Ką darote, kai jums niekaip negalima ko nors pamiršti?

### *Kokį būdą taikote?*

Informaciją užsirašote?
Susirandate kokią nors pagalbinę priemonę jai prisiminti?
Kam nors pasakote, kad neleistų jums pamiršti tos informacijos?
Ką mąstote?
Ką jaučiate?
Ką girdite?
Ką sakote sau?
Ką regite vaizduotėje?
Kaip girdite tą informaciją ir kaip atrodo vaizdinys, kurį matote?

Sakau sau: „Būtinai privalau įsiminti, tai man gyvybiškai svarbu!"
Tada visiškai susitelkiu, tampu labai atidus. Informacija mano ausyse skamba garsiai ir aiškiai, susikuriu didelį, ryškų vaizdinį.



# Mokymasis iš praktikos ir praktiškai dėl gyvenimo

Niekada nepamirškime svarbiausio mokymosi būdo – mokymosi iš sukauptos patirties, žinių ir metodų, kuriuos galime išsyk pritaikyti praktiškai ir kurie esmingai keičia mūsų gyvenimo kokybę.
Šitaip turtėja asmenybė. Kaupdami patirtį tampame išmintingi, patyrę arba ne, jei iš patirties nepasimokome.

## *Prasmė ir tikslas*

Kuo reikšmingesnė medžiaga, tuo daugiau jos prisimenama.
Kuo prasmingesnė motyvacija, tuo geriau išmokstama.

Norint įžvelgti prasmę, būtinas tikslas! Mat kiekvienas veiksmas tarnauja kokiam nors tikslui.
Turėti tikslą yra svarbi sąlyga gerinant atmintį.
Kiekvienas tikslas didina proto galią.
Aiškūs tikslai, lydimi greitos sėkmės, savo ruožtu didina atminties galią.
Kad kuo greičiau pasiektume tikslą, nesąmoningai stengiamės dukart daugiau.
Taigi užsibrėžkite tarpinių tikslų! Padalykite mokymosi medžiagą nedideliais, lengvai aprėpiamais segmentais.

➡ ***Kam mokausi***

Mokymosi medžiagą, išdėstytą paprastais žodžiais, taigi perteiktą aiškiai, įsiminti nesunku. Sudėtingus tekstus įsimename nelengvai. Todėl tokius tekstus svarbu taip supaprastinti, kad jų prasmė taptų palankia dirva vaizduotei. Iš neapgalvoto mokymosi atmintinai tiek ir tėra naudos, kad tai, kas išmokta, pasinaudojus tuojau pamirštama.

## *Atmintyje labiausiai įstringa tai, ką atliekame patys*

Svarbiausia yra ne tiesiog sukaupti žinias – kur kas svarbiau jas pritaikyti praktiškai. Kas iš to, jei apie sveiką mitybą žinau viską, o vis tiek toliau maitinuosi netinkamai. Kas iš to, jei išmanau visas sėkmės taisykles, o nė vienos jų nesilaikau. Kas iš to, jei žinau viską apie ryšių sistemas, o niekada jomis nesinaudoju.

Sukauptos žinios tampa vertingos tik panaudotos gyvenime, tik tada jos išlieka atmintyje.

**» *Mokymasis iš bandymų ir klaidų***

Kaupiama patirtis ir ieškoma galimybių bei būdų prireikus ją pasitelkti, drauge aiškinamasi, kada ji būna nenaudinga ar neveiksminga.

**» *Mokymasis iš kitų žmonių patirties ir išvadų***

Tai karališkasis mokymosi būdas.
Šitaip sutaupoma daug laiko ir išvengiama nemaža keblumų.

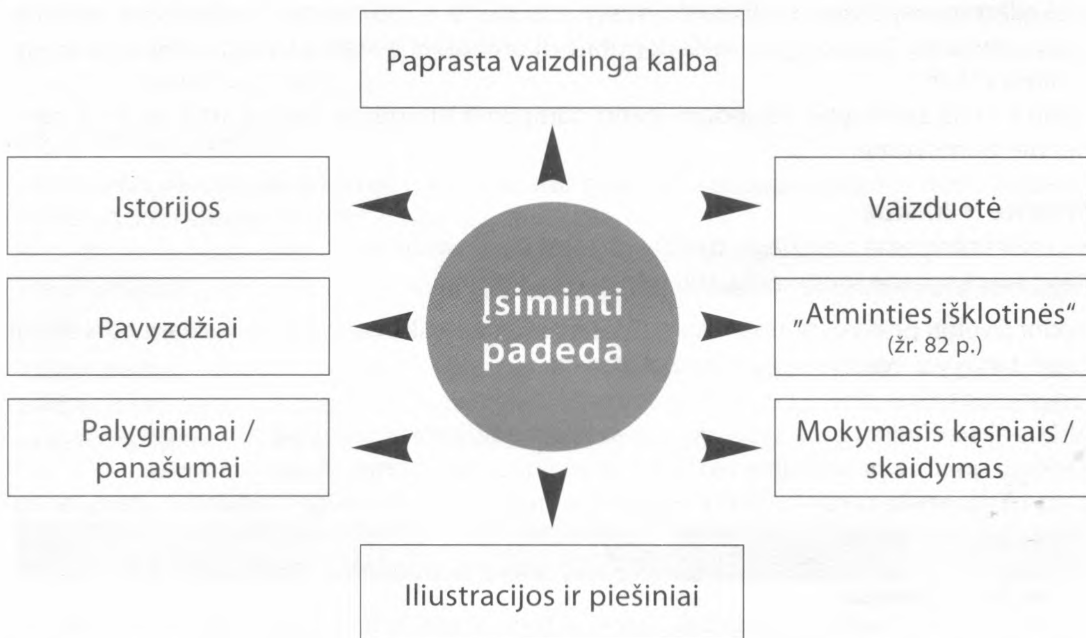
**» *Mokymasis iš pavyzdžių***

Pavyzdžiai byloja mums, kad tikslas, kurio siekiame, iš tiesų yra pasiekiamas. Netgi parodo kaip.

**» *Mokymasis teoriją taikant praktiškai***

Teorija verčiama praktika.

# Kaip geriau suprasti informaciją




Gretinimas su gerai pažįstamais dalykais, panašumai, palyginimai, pavyzdžiai ir susiejimai padeda mums aiškiai įsivaizduoti reikiamą objektą ir apibūdina tą, su kuriuo lyginame.

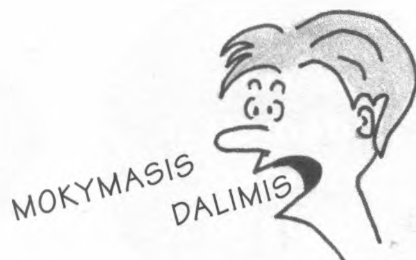
***Pavyzdžiai***

- Toks pat produktas vienoje parduotuvėje kainuoja 15 litų, kitoje – 24. Vadinasi, galite sutaupyti 9 litus, o tai yra 60 proc.
- Jis **mažas kaip** antpirštis.
- Jis **stiprus kaip** liūtas.
- **Minkštas kaip** aksomas.
- **Skonis kaip** kavos ir alaus mišinio.
- Čia **viskas atrodo kaip** Mėnulyje.
- **Kvepia kaip** vanilė.
- Čia **karšta kaip** saunoje.
- Čia **šalta kaip** Antarktidoje.
- Taip pat beprasmiška, kaip daužyti galva į sieną.
- Pergalės be klaidų – tas pat kas kalnai be klonių!
- Renginyje apsilankė 5 000 žmonių. Tiek daug nebuvo susirinkę pastaruosius dešimt metų.
- Per metus suvartojamas tam tikras kiekis mėsos. Atitinkamai vienam asmeniui tenka...

## *Mokymasis dalimis*

Aiškiai paskirstytą ir užrašytą tekstą lengviau suvokti ir įsiminti. Didelės apimties informaciją galima suskaidyti, paskui vėl sujungti kaip buvo.

Pavyzdžiui, norite įsiminti, kaip rašomas žodis *metamorfozė*.
Suskaidote jį skiemenimis me-ta-mor-fo-zė. Šias atskiras dalis jums bus kur kas paprasčiau įsivaizduoti.




## *Paprasta kalba*

Iš žodžių, kuriuos nesunku įsiminti, sudarykite trumpus sakinius. Svarbu ne pasipuikuoti tam tikro dalyko terminų ir tarptautinių žodžių išmanymu, o suprantamai perteikti informaciją.

Štai jums sakinys:
„Konkurentų konfrontacijos motyvai liko konfidencialūs."

O štai tas pats sakinys paprasta lietuvių kalba:
„Niekas nesužinojo, ko nepasidalijo varžovai."

Na, kuris variantas įstrigs jums lengviau?



# Geriau įsidėmėti ir išmokti




*Pasirinkite tinkamiausią būdą, kitaip tariant, tą, kurį jums lengviausia taikyti. Galite taikyti visus juos pakaitomis arba visada tą patį.* ***Kiekvienam būdui – atitinkami pratimai!***

# Vaizduotė – įsivaizduokite ir vizualizuokite

Vaizduotė (už ją atsako dešinysis smegenų pusrutulis) yra svarbiausias veiksnys įsimenant informaciją ir mokantis. Fantazuoti ypač puikiai geba vaikai. Tai pamatome iškart, kai tik imame su vaikais žaisti „prisiminimus". Bėgant metams, mūsų sugebėjimas įsivaizduoti nyksta, nes per mažai jį laviname. Vis dėlto visa, ką pamiršome, galime atkurti.



Lavinkite vaizduotę kiekviena proga. Jei kyla sunkumų, geriausiai pradėti nuo žurnalų nuotraukų ar iliustracijų.

**Dauguma žmonių vaizdinius įspūdžius geriausiai įsimena, kai užsimerkę įsivaizduoja sąvoką ar daiktą viršuje, kairėje pusėje. Pabandykite, koks turi būti vaizdinys, kad tiksliai jį prisimintumėte.**
**Dažniausiai paveikslas tam, kad įstrigtų atmintyje, turi būti didelis, šviesus, aiškus, spalvingas. Pabandykite šalia atkuriamo vaizdinio išgirsti jam tinkamus garsus! Įsijauskite į situacijas. Uoskite ir pajuskite skonį! Kuo daugiau pojūčių, tuo daugiau įsimenama ir išmokstama.**

**Taigi miklinkite ir lavinkite vaizduotę:**

- × ką nors perskaitėte ir išsyk pamatykite tą vaizdą,
- × pabandykite tai, ką išgirdę (pavyzdžiui, žinias), išsyk įsivaizduoti,
- × dar kartą kuo tiksliau atmintyje atkurkite situacijas, aplinkybes, daiktus ir asmenis,
- × įsivaizduokite savo svajonių atostogas, namus, svajonių partnerį, profesiją,
- × žaiskite su vaikais „prisiminimus",
- × visi galvosūkiai lavina dešinįjį smegenų pusrutulį.

**Kad ir kada, kad ir ką mums reikėtų įsiminti, svarbu, jog**

- × įsiminti norėtume (motyvacija – prasmė – tikslas),
- × kalba būtų paprasta ir vaizdinga, kad viską suprastume ir
- × galėtume įsivaizduoti įsiminimo objektą,
- × rastume pavyzdžių iš patirties.



**SVARBU!**

***Kuo neįprastesni, absurdiškesni, keistesni jūsų vaizduotės kuriami paveikslai, tuo geriau įsimenate informaciją.***

# Rašybos būdas

Taisyklingai skiemenuoti reikia sugebėti. Laikydamiesi šios nuostatos, išmoksite taisyklingai parašyti visus žodžius. Daugelio testų išvados patvirtina šio būdo veiksmingumą.
Norint išmokti taisyklingai užrašyti žodį, reikia **tą žodį įsisąmoninti kaip vaizdinį.**
Dauguma žmonių geriausiai įsimena regimuosius įspūdžius, kai mato juos viršuje, kairėje pusėje. Tai išsiaiškino Bandleris (Bandler) ir Grinderis (Grinder), neurolingvistinio programavimo kūrėjai.

➡ ***Norint įsiminti sudėtingesnio žodžio, pavardės ar termino rašybą, tas žodis aiškiai įsivaizduojamas viršuje, kairėje pusėje. Ilgi žodžiai dalijami į mažesnius vienetus (žodžio dalis, raidžių grupes, skiemenis), paskui vėl sujungiami. Galiausiai nuleidus akis pasitikrinama, ar žodis įsimintas.***

Pravartu įsivaizduoti žodį, užrašytą mėgstama spalva.

***Pavyzdys***

Norint įsiminti, kaip rašomas žodis *„kinestezinis"*, pirmiausia jį galima padalyti į tris dalis:




Šios dalys po vieną užrašomos ant popieriaus lapo (įgudę žmonės išsiverčia pasitelkę vaizduotę).
Lapas su pirmąja dalimi palaikomas virš akių kairėje pusėje.
Žodžio dalis užfiksuojama, tada užsimerkiama ir ji įsivaizduojama.
Šitaip daroma tol, kol išmokstama užsimerkus aiškiai regėti „kine-".

Paskui tas pat daroma su „-stezi-".
Po to imamasi dalies „-nis", o galiausiai visas žodis sujungiamas.

# Pratimai

Nagi, pradėkime!



*1 užduotis*

Pabandykite vieną kartą perskaitę šią eiliuotą mįslę pakartoti atmintinai:

***Dvikojis sėdėjo ant trikojo ir valgė vienakojį.***
***Atėjo keturkojis ir čiupo vienakojį iš dvikojo.***
***Tada dvikojis trikoju trenkė keturkojui.***

Gali būti, kad jums iškilo sunkumų, nes mėginote išmokti mįslę „kairiuoju pusrutuliu". Bus visai nesudėtinga, jei išsyk susiesite sąvokas su vaizdais ir šitaip sukursite istorijėlę. Tada kairysis ir dešinysis pusrutuliai darbuosis kartu:
dvikojis = žmogus, trikojis = taburetė, keturkojis = šuo, vienakojis = šlaunelė.

*2 užduotis*

***Įguskite skaitydami sakinį trumpam paversti jį vaizdiniu, paskui skaitydami kitą vėl įsivaizduoti naują situaciją ir t. t.***

Tik vieną kartą perskaitykite šiuos tris sakinius ir atsakykite į žemiau pateiktus klausimus:

***Rugpjūčio 14-ąją beveik 12 500 miesto darbininkų ir darbininkių dalyvavo demonstracijoje. Aikštėje buvo susirinkę dar 20 000 kitų demonstrantų. Ten taip pat buvo ir vyrų, ir moterų, tiesa, pirmųjų kur kas mažiau.***

Klausimai: kiek demonstrantų dalyvavo iš viso?
kokia dalyvių veiklos sritis?
kurios lyties atstovų buvo daugiau?

*3 užduotis*

Įsiminkite biliardo rutulius. Tik vieną kartą perskaitykite užduotį ir užrašykite biliardo rutulių išdėstymo tvarką.

**1.** Įsivaizduokite mėlyną biliardo rutulį.
**2.** Jam iš kairės padėkite vieną raudoną rutulį ir vieną baltą.
**3.** Iš dešinės padėkite žalią rutulį.
**4.** Įsprauskite baltąjį tarp mėlynojo ir žaliojo.

Užrašykite rutulių išdėstymo tvarką:

_ _ _ _ _ _, _ _ _ _ _ _ _ _, _ _ _ _ _ _ _ _ _; _ _ _ _ _ _ _ _

***4 užduotis***

Įsiminkite automobilius. Taip pat tik vieną kartą perskaitykite užduotį ir iš karto užrašykite, kokia tvarka pagal spalvą stovi automobiliai.

**1.** Aikštelės viduryje stovi raudonas automobilis.
**2.** Iš kairės šalia jo pastatomas žalias automobilis.
**3.** Iš dešinės stovi mėlynas ir iškart už jo – geltonas.
**4.** Paskui mėlynasis išvažiuoja, jo vieton pastatomas baltas automobilis.
**5.** Dar toliau į kairę – juodas automobilis.

Užrašykite automobilių stovėjimo tvarką:

– – – – – –, – – – – – – –, – – – – – – –, – – – – – – –, – – – – – – –

***5 užduotis***

Šį sąrašą reikia išmokti atmintinai. Tik vieną kartą perskaitykite ir iš atminties užrašykite teisinga tvarka. Sukurkite pagal jį kokią nors neįprastą istoriją.

**1.** Automobilis
**2.** Laikraštis
**3.** Žvaigždėtas dangus
**4.** Šviesa
**5.** Įsimylėjėliai
**6.** Mėnulis
**7.** Taurė vyno
**8.** Pagalba
**9.** Draudimas
**10.** Šokas

***6 užduotis***

Susiekite tris vieną po kitos užrašytas sąvokas ir atitinkamai sudarykite iš jų vieną vaizdinį. Taigi įsidėmėkite tik tris vaizdinius vietoj devynių atskirų detalių. Nepamirškite, kad prekės į pirkinių sąrašus turi būti įtrauktos prasmingai (pavyzdžiui, atsižvelgiant į parduotuvės pobūdį arba į pačių prekių naudojimą).

*Pirkinių sąrašai:*

Vinys
Darbinės pirštinės } Vienas vaizdinys
Tinklelis nuo musių

Varškė
Dešra } Vienas vaizdinys
Razinos

Cigaretės
Laikraštis } Vienas vaizdinys
Žiebtuvėlis

**7 užduotis**

Susikraukite lagaminą. Jūs išvykstate slidinėti ir mintyse susidarote sąrašą daiktų, kuriuos reikia pasiimti. Imamus daiktus suskirstykite pagal kategorijas ir kiekvieną jų atitinkamai susiekite su vaizdiniu.

*Slidinėjimo reikmenys*

Slidės, slidžių batai, slidžių lazdos, slidininko kostiumas, pirštinės, akiniai, kepurė, apatiniai baltiniai, kremas nuo saulės, slidžių tepalas, galvaraištis.

*Drabužiai*

Džinsai, megztinis, puskojinės, marškinėliai, sportinis kostiumas, apatiniai baltiniai, pižama.

*Higienos reikmenys*

Odos kremas, muilas, vatos tamponai, plaukų šepetys, džiovintuvas, dantų šepetėlis, dantų pasta, puodelis dantims skalauti, rankšluostis.

*Bendri dalykai*

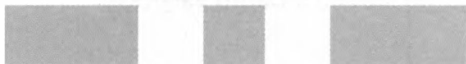
Pinigai, vairuotojo pažymėjimas, žemėlapis, cigaretės, žiebtuvėlis.

**8 užduotis**

Įsidėmėkite gatves ir pastatus.
Pabandykite įsiminti šiuos pastatus ir gatves.
Iš karto uždenkite planą ir užpildykite dešinįjį brėžinį.



Centrinė gatvė

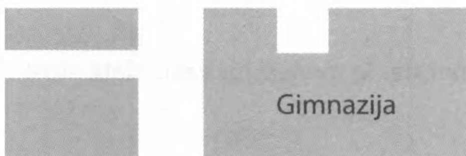


Stoties gatvė



Geležinkelio stotis

Kapinių gatvė



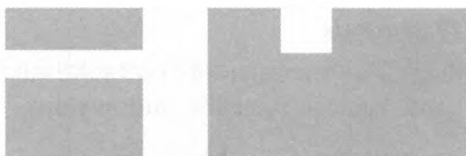

Gimnazijos gatvė







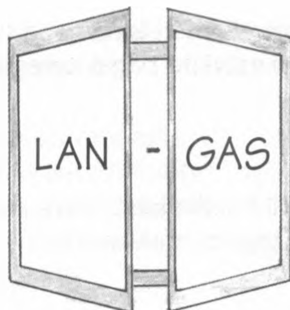






***9 užduotis***

Vizualizuokite šį paveikslėlį:




***10 užduotis***

Įsivaizduokite šį maršrutą, paskui jį pakartokite.
Važiuojate tiesiai iki pirmo šviesoforo, sukate į dešinę ir važiuojate gatve apie šimtą metrų, kol privažiuojate muziejų, jis dešinėje pusėje. Pravažiavę muziejų, vėl sukate į dešinę. Važiuojate gatve iki sankryžos. Sankryžoje sukate į kairę ir tuojau pat – į dešinę ir pamatote restoraną, kurio ieškote.

***11 užduotis***

Dabar balandžio mėnuo. Birželio vidurį jums reikės paskiepyti vaiką nuo erkių. Šito nieku gyvu negalima pamiršti.
Įsivaizduokite, pavyzdžiui, štai ką: regite birželio vidurio kalendoriaus lapelį ir gydytoją, kuris su milžinišku švirkštu vaikosi sprunkantį ir klykiantį vaiką.

***12 užduotis***

Buvote pas dantų gydytoją ir pamiršote ten nedarbingumo lapelį. Privalote jį pasiimti. Šito niekaip negalima pamiršti!
Tai geriausiai susieti su kokiu nors veiksmu, kurį tikrai atliksite, pavyzdžiui, su dantų valymusi.
Suraskite ypač originalų vaizdinį ryšį tarp nedarbingumo lapelio ir dantų valymosi.

***13 užduotis***

Žiūrinėdami televizijos programą, aptinkate filmą ir užsinorite būtinai jį pamatyti.
Filmas bus rodomas ketvirtadienį 20.15, o vadinasi jis „Žavioji burtininkė".
Čia pat prisimenate, kad 18.00 jums paskirtas laikas pas kirpėją.
Sugalvokite vaizdinį ryšį tarp apsilankymo pas kirpėją ir 20.15 rodomo filmo.

***14 užduotis***

Rugpjūčio mėnesį norite nutraukti laikraščio prenumeratą. Tą mėnesį jūs važiuojate atostogauti. Vaizdais susiekite šiuos įvykius.

***15 užduotis***

Įsivaizduokite, kad einate apsipirkti. Vaizduotėje kuo aiškiau išvyskite parduotuvę ir prekes. Nusipirkite cukraus pudros, javainių, jogurto, kalakutienos, druskos, duonos, šokolado, 1 kilogramą obuolių ir vieną agurotį.

## 16 užduotis

Per televiziją žiūrite kino apžvalgą ir vienas filmų jums įstringa. „Angelų miestas" su Mege Rajen ir Nikolu Keidžu bus rodomas lapkričio 13-ąją.
Įsidėmėkite pavadinimą ir datą.
Tai galėtų atrodyti, pavyzdžiui, taip: vaizduotėje regite didelį, ryškų, spalvingą ekraną, kuriame rodoma filmo ištrauka, arba pagrindinių aktorių veidus. Didelėmis, riebiomis, **raudonomis raidėmis** užrašyta: **Lapkričio 13.**

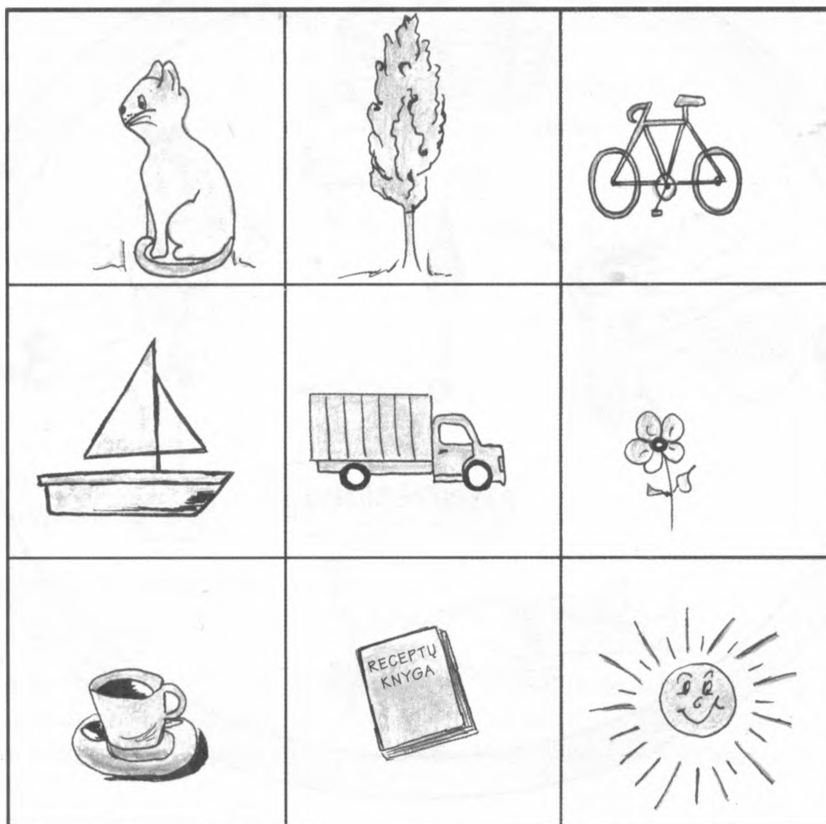
## 17 užduotis

Įsiminkite žemiau pateiktas penkias sąvokas, užsimerkę įsivaizduokite kiekvieną objektą atskirai. Išbandykite drobės būdą: vaizduotėje šiuos daiktus spalvingus ir didelius nupieškite ant drobės!

Gėlių puokštė, dulkių siurblys, receptų knyga, apatinės kelnės, skalbiamieji milteliai.

## 18 užduotis

Atidžiai peržiūrėkite šiuos devynis paveikslėlius. Jums skiriama 30 sekundžių.
Uždenkite paveikslėlius ir išvardykite!
Galite pagal juos sukurti ir istoriją.





**SVARBU!**

***Norint įsiminti vaizdinius įspūdžius ar vaizdus, reikia tai, kas pamatyta, išsyk suvokti žodžiais. Toks pratimas puikiai lavina atmintį.***

***<u>19 užduotis</u>***

Įsidėmėkite, ką reikia atlikti laiku:

9.00 paskambinti ponui Kubiliui,
12.00 pietūs su ponia Besotiene,
15.00 aplankyti panelę Nuotakaitę,
18.00 meditacija.

Įsivaizduoti galima šitaip:

**_1 užduotis_**

Sukurkite istoriją, siejančią šias dienotvarkės dalis:

9.30 apsilanko pavaduotojas,
10.00 dar kartą skambinti ponui Prievaizdui,
12.00 pietūs su viršininku,
13.00 pasitarimas reklamos skyriuje,
15.00 skambinti ponui Valakui dėl mugės,
15.15 ateina darbo inspektorius,
16.30 pasirūpinti gėlėmis senelei.

Istorija galėtų būti tokia:

9.30 turi ateiti pavaduotojas. Kaip tik tuo metu jūsų firmoje suskamba pertraukėlės signalas, primenantis jums apie sutartą pokalbį. Šis užtrunka pusę valandos. Pavaduotojui išėjus dar kartą skambinate ponui Prievaizdui. 12.00 jūsų pilvas ima nepakenčiamai gurgti, be to, skamba ir pietus skelbiantis signalas, jis primena jums, kad pietauti einate su viršininku. Tuojau po pietų pertraukos einate į reklamos skyrių pasitarti. 15.00 geriate popiečio kavą. Kava primena jums, kad reikia paskambinti ponui Valakui dėl pavasario mugės.
Po šio pokalbio telefonu, tiksliau 15.15, ateina darbo inspektorius. Tai labai įspūdingo stoto žmogus. Puikiai prisimenate pastarąjį jo apsilankymą. Be to, inspektorius nuolat pasakoja šaunias istorijas, tad jo vizitas jus pradžiugina.
Mikliai apsirūpinate gėlėmis, mat šiandien jūsų senelės gimtadienis. Ketinate nueiti su ja į operą ir jau ištisą savaitę iš anksto mėgaujatės puikia muzika.

**_2 užduotis_**

Įsiminkite reikiamus atlikti darbus, kartu sukurkite istoriją.
Laikykitės loginės veiksmų sekos.

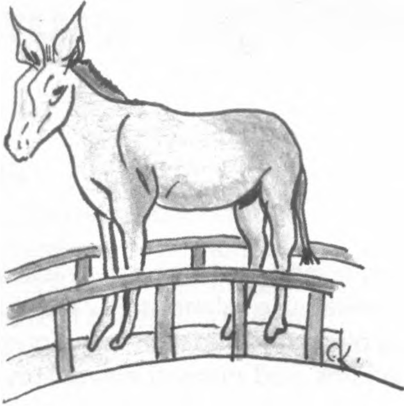
Nuvažiuoti į banką pinigų.
Įsipilti degalų.
Nusipirkti lagaminą.
Apsikirpti.
Apsilankyti grožio salone.
Nusifotografuoti.
Vaistinėje nusipirkti vakcinos.
Pasiskiepyti.
Iš kelionių agentūros pasiimti lėktuvo bilietus.

Istorija galėtų būti tokia:

Pirmiausia man reikia pinigų, kad galėčiau įsipilti degalų ir nuvažiuoti į biurą. Perku lagaminą, nes jo man prireiks atostogoms. Tada einu pas kirpėją ir į grožio saloną, mat iš ten vyksiu į fotoatelję, tad turiu gerai atrodyti. Paskui vaistinėje perku vakcinos ir iškart važiuoju pasiskiepyti.
Galiausiai pasiimu lėktuvo bilietus.

# Špargalas

Atkreipkite dėmesį į paveiksliuką. Ar špargalas nėra tiltas, kurį mokinys tiesia į nežinojimą? Deja, jis pats dažnai būna asilo vietoje. Ne veltui vokiečių kalbos žodis *Eselsbrűcken*, reiškiantis špargalą, pažodžiui išvertus yra „asilo tiltas". Bet protingai naudojami špargalai kaip tik gali padėti įsiminti.



➡ ***Špargalas tam tikra prasme yra jungtis tarp dešiniojo ir kairiojo smegenų pusrutulių.***

Panaši žodžio šaknis, sąsajos su kitomis sritimis, daugiaprasmybės, rimai ir t. t. – visa tai gali tapti špargalais arba, kitaip sakant, pagalbinėmis priemonėmis. Besirimuojančios arba tam tikru ritmu pagrįstos pagalbinės priemonės atmintyje įstringa lengviausiai. Svarbu ir aliteracija (kai kiekvienas žodis prasideda ta pačia priebalse).

***Pavyzdžiai***

Smaližių tendencija – solidi korpulencija.
Kas rytas – vis tas pats neuritas.

Nemunas, Neris, Šešupė – tai didžiausios mūsų upės.

Vienas – devyni – trys – trys – taip tikėjomės, kad jie parskris (1933 m. liepos 17 d. taip ir nepasiekę Lietuvos, žuvo lakūnai S. Darius ir S. Girėnas).

Keturi – septyni – šeši – imperija žlugo arši (476 m. po Kr. žlugo Vakarų Romos imperija).

Vienas – devyni – trys – devyni – metai kruvini (1939 m. prasidėjo Antrasis pasaulinis karas).

Jei žody *smogti k* rašai, dar teks išmokti nemažai!

### Žodžių poros

Zys ir zyzti: pirmiau žinome, kad zys, paskui ima zyzti. Panašiai ir abėcėlėje: iš pradžių s, paskui – z.
Lūš ir lūžti: žinome, kad lūš, ir ima lūžti. Panašiai ir abėcėlėje: iš pradžių š, paskui – ž.

### Stiklo sudėtis
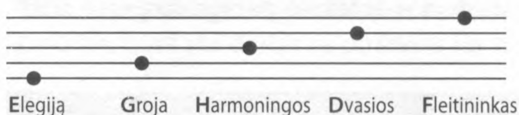
Smėlis, kalkakmenis ir soda – šios trijulės nepamiršiu niekada!
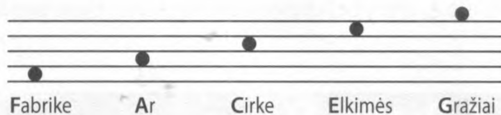
***Kaip įsiminti planetų pavadinimus ir eiliškumą***

| | |
|---|---|
| Meilaus | Merkurijus |
| vaikystės | Venera |
| žaislinio | Žemė |
| Margiuko | Marsas |
| juokingai | Jupiteris |
| susirietusi | Saturnas |
| uodegytė | Uranas |
| nutrūko | Neptūnas |
| perpus | Plutonas |



***Frazės, padedančios įsiminti natas***







**30 dienų būna lapkričio, balandžio, birželio ir rugsėjo mėnesiais!**

Suglauskite nykščius, tada sugniaužkite kumščius. Tegul kairiojo mažojo piršto krumplys atitinka sausį, nuo jo ir pradėkite skaičiuoti. Krumpliai reikš mėnesius, turinčius 31 dieną, tarpeliai tarp krumplių – 30 dienų. Išimtis – vasaris: 28 arba 29 dienos.

Šis špargalas apibūdina Saulės orbitą: saulė pateka rytuos,
jos pusiaukelė pietuos.
vakaruos jai leistis metas,
tik štai šiaurėj jos nematom.

**Kaip įsiminti pirkinių sąrašą**

Norite nusipirkti, pavyzdžiui, aliejaus, ridikėlių, druskos, silkės, arbatžolių, bulvių.
Lengviausia įsiminti pirkinius tokia tvarka, kad iš pirmųjų raidžių susidarytų žodis, šiuo atveju – „darbas“: **d**ruska
**a**liejus
**r**idikėliai
**b**ulvės
**a**rbatžolės
**s**ilkė

**Kaip įsiminti vardus ir pavardes**

Rozalija Ramanauskienė.
Šiuo atveju ir vardas, ir pavardė prasideda ta pačia raide.

Kartais pavardę, kurią reikia įsiminti, galima dalyti,
pavyzdžiui, Daugirdas – **daug girdėti.**

➡ ***Susikurkite savų pagalbinių priemonių!***

# Raktažodžio būdas

Sudarykite poras!



Kai norima įsiminti, pavyzdžiui, dvylika sąvokų, kiekvieną jų reikia vaizdu susieti su sąvoka raktažodžiu. Raktažodžiuose, kuriuos pirmiausia reikia išmokti atmintinai, įterpti skaičiai.

Šis būdas patogus, kai reikia įsiminti, pavyzdžiui, pirkinių sąrašą, įvairius reikalus, darbų tvarką, derybų dienotvarkę, sutarties, prakalbos, paskaitos ar teksto paragrafus.

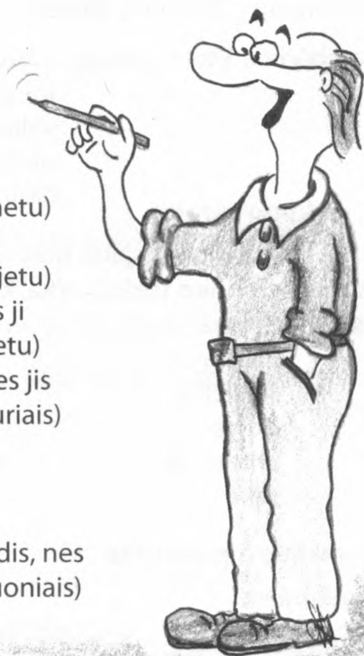
# Pratimai

Štai ir pradėkime!

***1 užduotis***

Šiuos raktažodžius išmokite atmintinai:

➡ ***Svarbu, kad vaizdinį vaizduotėje regėtumėte bent 1 sekundę!***



| | |
|---|---|
| VIENišas namas | (arba žvakė, nes ji asocijuojasi su vienetu) |
| Dvyniai | (arba gulbė, nes ji asocijuojasi su dvejetu) |
| TRIstiebis burlaivis | (arba piramidė, nes ji asocijuojasi su trejetu) |
| KETURkojis | (arba lagaminas, nes jis asocijuojasi su keturiais) |
| PENKI vienos rankos pirštai | |
| ŠEŠIAstygė gitara | |
| SEPTYNgalvis slibinas | |
| AŠTUONkojis | (arba smėlio laikrodis, nes asocijuojasi su aštuoniais) |
| Visi DEVYNI | (kėgliai) |
| DEŠIMT negriukų | |
| Futbolo VIENUOLIKĖ | |
| DVYLIKA apaštalų | |

Patirsite, kad šias dvylika sąvokų jūs gana lengvai įsiminėte. Tai reikšminga pergalė!

**2 užduotis**

Šias sąvokas susiekite su minėtais raktažodžiais:

kūjis, replės, darbinės pirštinės, brezentinis uždangalas, gręžimo staklės, atsuktuvas, variklio alyva, varžtai, šiukšlių kibiras, aspirinas, odos kremas, muilas.

Pavyzdžiui, šitaip:
jūs vaizdu susiejate vienišą namą su kūju:
tarkime, namas nugriaunamas milžinišku kūju.

Tada susiejate reples su dvyniais:
tarkime, vienas dvynių antrajam replėmis įgnybia į nosį.

Tada susiejate tristiebį burlaivį su darbinėmis pirštinėmis:
tarkime, burė yra darbinės pirštinės formos ir t. t.

**3 užduotis**

Vaizdu susiekite toliau pateiktus įsivaizduojamo pokalbio objektus su minėtais raktažodžiais:

veiklos sritis, alga, darbo laikas, atsiskaitymas už viršvalandžius, karjeros galimybės, kolegos, įmonės taryba, įmonės valgykla, kvalifikacijos kėlimas

Pavyzdžiui, šitaip:
vaizdu susiejate vienišą namą su veiklos sritimi:
tarkime, „matote" būrelį žaliūkų, vienišame name besiskirstančių veiklos sritis.

Tada vaizdu susiejate dvynius su alga:
tarkime, „matote", kaip dvyniai ginčijasi dėl pinigų.

Vaizdu susiejate tristiebį burlaivį su darbo laiku:
tarkime, „matote" tristiebį burlaivį su milžinišku laikrodžiu.

Tada susiejate keturkojį su viršvalandžiais:
tarkime, „matote" dailidę, dirbantį ilgus viršvalandžius, todėl negalintį išvesti šuns pasilakstyti, norom nenorom žvilgčiojantį į laikrodį ir dirbantį toliau
ir pan.

***4 užduotis***

Įsiminkite darbus, kuriuos reikia atlikti:

nuvykti į banką pinigų,
įsipilti degalų,
nusipirkti lagaminą,
apsikirpti,
apsilankyti grožio salone,
nusifotografuoti,
vaistinėje nusipirkti vakcinos,
pasiskiepyti,
iš kelionių agentūros pasiimti bilietus.

***5 užduotis***

Šias sąvokas susiekite su minėtais raktažodžiais:
valgis,
gėrimas,
judėjimas,
partneris,
laisvalaikis,
atostogos,
vaikai,
pinigai.

## Vaizdinių grandinė

Sąvoka visada būna vaizdu susijusi su kita sąvoka. Taip susidaro grandinė. Ji gali atspindėti ir tam tikrą veiksmų eigą. Nevaržykite savo vaizduotės!

Atviroji grandinė:




***Tarpusavyje susisieja:***

1 vaizdinys + 2 vaizdinys
2 vaizdinys + 3 vaizdinys
3 vaizdinys + 4 vaizdinys
5 vaizdinys + 6 vaizdinys

## Pratimai

Imkimės darbo!



*1 užduotis*

Pabandykite įsiminti, kada ir ką reikia atlikti, vieną vaizdinį susiedami su gretimu. Pasitelkite pojūčius ir jausmus.

Įsivaizduodami laiką, išgirskite laikrodžio gegutę, gongą, gaidžio giedojimą ar šaižų žadintuvo čirškimą. Pajuskite paniką, kurią kelia dantų gydytojo kėdė, ir džiaugsmą, kurį kelia apsilankymas teatre.

| | | |
|---|---|---|
| Apsilankyti pas dantų gydytoją (panika) | = 1 vaizdinys | |
| | | susieti |
| Banke susitarti dėl kredito | = 2 vaizdinys | |
| | | susieti |
| Pietūs su sekretore | = 3 vaizdinys | |
| | | susieti |
| Įmonės tarybos rinkimai | = 4 vaizdinys | |
| | | susieti |
| Atsiimti bilietus į teatrą ir paimti žmoną | = 5 vaizdinys | |
| | | susieti |
| Teatras | = 5 vaizdinys | |

Visa tai galėtų atrodyti, pavyzdžiui, šitaip:

**1 vaizdinys + 2 vaizdinys**
Girdite giedantį gaidį ir regite save, sėdintį pas dantų gydytoją. Tuo pat metu jaučiate, kad pulsite į paniką. Su jumis yra ir banko darbuotojas. Jis ašaroja nuoširdžiai jus užjausdamas.

**2 vaizdinys + 3 vaizdinys**
Į banką kalbėtis dėl kredito įžengiate gerai nusiteikęs, mat pas dantų gydytoją jau apsilankėte, be to, iš anksto mėgaujatės pietumis su dailia sekretore. Regite ją vaizduotėje.

**3 vaizdinys + 4 vaizdinys**
Įmonės tarybos rinkimai. Matote bažnyčios laikrodį, garsiai mušantį tris. Sekretorei prie lūpų prilipę keli makaronai, visas merginos veidas išteptas. Ji atneša rinkimų urną į posėdžių salę ir visi juokiasi, išvydę išsitepusią sekretorę.

**4 vaizdinys + 5 vaizdinys**
Rinkimų urna per maža. Visur mėtosi biuletenių. Tai primena jums, kad dar turite atsiimti bilietus į teatrą. Mintis apie teatrą jus pradžiugina.

**5 vaizdinys + 6 vaizdinys**
Bilietus į teatrą jūs patikimai pasibrukote po skrybėle. Nuvažiuojate paimti žmonos. Ji tebėra su plaukų suktukais. Vis dėlto į teatrą jūs nuvykstate laiku.

***2 užduotis***

Pabandykite įsiminti šį pirkinių sąrašą naudodamiesi vaizdinių grandine:
aviečių sirupas, kremas nuo saulės, plaukų lakas, plaukų suktukai, vištiena, morkos.

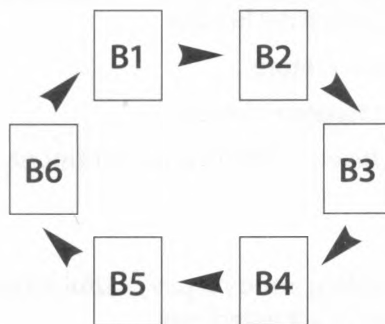
***3 užduotis***

Automobiliu važiuojate namo. Staiga paskambina žmona ir pasako, ką turėtumėte nuveikti grįždamas. Įsiminkite tai naudodamiesi vaizdinių grandine:

pasiimti iš darželio vaiką,
nupirkti naujų servetėlių stiklams valyti,
nupirkti 2 l pieno ir 10 bandelių,
užsukti pas uošvę ir paimti termosą.

## Uždaroji grandinė

Jei nėra nustatyto išeities taško, sudaroma vaizdinių grandinė, kurioje pirmasis vaizdinys gali būti susietas su paskutiniu. Taigi pradžia ir pabaiga nėra griežtai apibrėžtos ir gali būti bet kurioje vietoje.




Siejama šitaip:
1 vaizdinys + 2 vaizdinys
2 vaizdinys + 3 vaizdinys
3 vaizdinys + 4 vaizdinys
4 vaizdinys + 5 vaizdinys
5 vaizdinys + 6 vaizdinys
Be to, paskutinis vaizdinys dar siejamas su pirmuoju: 6 vaizdinys + 1 vaizdinys

***1 užduotis***

Taikydami vaizdinių grandinės būdą, įsiminkite darbus, kuriuos reikia atlikti.
Jei paskambinti į firmą XY reikia pirmiausia, o kitus darbus atlikti nurodyta tvarka, naudokitės linijine vaizdinių grandine.
Jei tvarka nesvarbi, susiekite ir pirmąjį vaizdinį su paskutiniu, taip sudarysite uždarąją grandinę.

Paskambinti į firmą XY dėl vizito = 1 vaizdinys
Personalo vadovą pasveikinti su gimtadieniu = 2 vaizdinys
Apsikirpti = 3 vaizdinys
Nupirkti vestuvėms gėlių = 4 vaizdinys
Pietūs su įmonės vadovu = 5 vaizdinys
Paskambinti į spaustuvę dėl reklaminių leidinių = 6 vaizdinys

***2 užduotis***

Įsiminkite šiuos darbus: apmokėti sąskaitą už telefoną,
nupirkti gimtadienio dovaną,
išsiųsti laišką,
nupirkti vyniojamojo popieriaus,
apsikeisti kompaktiniais diskais,
užsakyti bilietus į miuziklą.

## Vietos būdas

Kai reikia ką nors prisiminti, gali būti svarbu tiksliai žinoti vietą ar išsidėstymą. Pavyzdžiui, žinodami, kur kokie asmenys sėdi per pasitarimą, galime prisiminti jų pavardes.
Taikant vietos būdą, dalykai, kuriuos norime įsiminti, vaizduotėje susiejami su tam tikromis vietomis arba išsidėstymu. Kartu gerai įsidėmima ir eilės tvarka. Įsimenamų objektų skaičių prireikus galima padidinti: pasinaudoti atskiromis kūno dalimis ar buto interjero detalėmis.

***Pavyzdys***

1 patalpa: virtuvė (šaldytuvas, kriauklė, elektrinė viryklė, indauja ir t. t.),
2 patalpa: svetainė (televizorius, grotuvas, stiklinė sekcija ir t. t.),
3 patalpa: vaikų kambarys (dviaukštė lova, komoda, rašomasis stalas ir t. t.),
4 patalpa: vonios kambarys (vonia, dušas, tualetas ir t. t.).

***Galiu pasirinkti kokias tik noriu vietas ar išsidėstymo taškus, pavyzdžiui:***

- savo gatvės namus,
- atskiras savo buto patalpas (svetainę, virtuvę, darbo kambarį, vaikų kambarį ir t. t.),
- būdingus atskiros patalpos ar viso buto taškus (koklių krosnį, stiklinę sekciją, laikrodį su švytuokle, židinį, vietą batams valyti ir t. t.),
- buto įrangos objektus,
- taškus pakeliui į darbą ar į prekybos centrą (degalinę, mokyklą, vaikų darželį, daugiaaukštį garažą, firmą ir t. t.),
- atskirus pastato aukštus (rūsį, pirmą aukštą, antrą aukštą, trečią aukštą ir t. t.),
- savo kūną (plaukus, kaktą, akis, pilvą, sėdynę, bambą, šlaunis, kojų pirštus ir t. t.),
- rankų pirštus (nykščius, smilius, didžiuosius pirštus, bevardžius, mažylius),
- drabužius (palaidinę, diržą, kelnes, kojines, batus ir t. t.)
- ir kt.

Šis būdas patogus įsiminti, pavyzdžiui, pirkinių sąrašą, reikiamus atlikti darbus, darbotvarkę, svarbius derybų, sutarčių paragrafus, svarbias pokalbio, paskaitos, teksto dalis.

Atlikdami toliau siūlomas užduotis nepamirškite, kad jūsų vaizdiniai turi būti kuo originalesni, neįprastesni, drąsesni. Nepalikite nuošalėje klausos, uoslės, skonio receptorių ir jausmų.

Visose užduotyse galite taikyti įvairius mnemonikos (tai įvairūs būdai, palengvinantys įsiminimą ir papildomomis asociacijomis praplečiantys atmintį, – *red. past.*) derinius. Išbandykite viską ir susiraskite jums tinkamiausią įsiminimo būdą.

# Pratimai

Nagi, pirmyn!



*__1 užduotis__*

Susiekite darbus, kuriuos reikia atlikti, su savo gatvės namais.

Darbai:
atsiimti iš siuvėjos drabužį,
parvežti iš mokyklos dukrą,
senelę nuvežti pas gydytoją,
paskambinti tetai ir pasveikinti su gimtadieniu.

Tai galėtų atrodyti, pavyzdžiui, šitaip:
jūsų kaimynė iš dešinės po sodą vaikšto suplyšusiu drabužiu. Prie kito namo matote liepoje pakabintą didžiulį savo dukters portretą. Dar kitame name senelė pasišvilpaudama laukia gydytojo. Priešais jus gyvenančių kaimynų sode padėtas ryškiai raudonas telefonas.

*__2 užduotis__*

Susiekite darbus, kuriuos reikia atlikti, su savo buto vienos patalpos įrangos objektais (pavyzdžiui, svetainės: televizoriumi, užuolaida, stikline sekcija, kokline krosnimi ir t. t.):

susitarti dėl vizito pas gydytoją *(vaizdu susieti su televizoriumi)*,
apsipirkti *(vaizdu susieti su užuolaida)*,
aplankyti prieglaudoje senelę *(vaizdu susieti su stikline sekcija)*,
atvirų durų diena mokykloje *(vaizdu susieti su kokline krosnimi)*,
kinas *(vaizdu susieti su minkštų baldų komplektu)*.

*__3 užduotis__*

Jūsų automobilyje nemažai defektų ir juos reikia pašalinti. Todėl jums reikia pasirūpinti štai kuo (jei apie automobilius nieką tenutuokiate, įsivaizduokite taisyklingai sukonstruotą automobilį; jei apie juos išvis nieko neišmanote, pamėginkite detales išdėstyti kuo originaliau norima tvarka):

priekiniu stiklu,
langų valytuvais,
priekinių ratų stabdžių trinkelėmis,
radiatoriumi,
generatoriumi,
tepaline,
numerio apšvietimu.

**4 užduotis**

Sutarties detales susiekite su kūno dalimis. Tam jums pirmiausia reikia atmintinai išmokti (įsivaizduoti) kūno dalių išsidėstymo tvarką. Tarkime, jūs sudarote sutartį iš 8 paragrafų, o kūno dalys galėtų būti šios: plaukai, kakta, akys, nosis, burna, kairioji ausis, dešinioji ausis, kaklas.

Vaizdu susiekite šiuos sutarties paragrafus su kūno dalimis:

namų šeimininkė,
dulkių siurblys,
valymas,
laisvalaikis,
sveikata,
alergija,
sutuoktinis,
kaina.

Taigi tarpusavyje susisieja:

plaukai + namų šeimininkė,
kakta + dulkių siurblys,
akys + valymas,
nosis + laisvalaikis
ir t. t.

**5 užduotis**

Šiuos pirkinių sąrašo punktus susiekite su kūno dalimis anksčiau įsiminta tvarka:

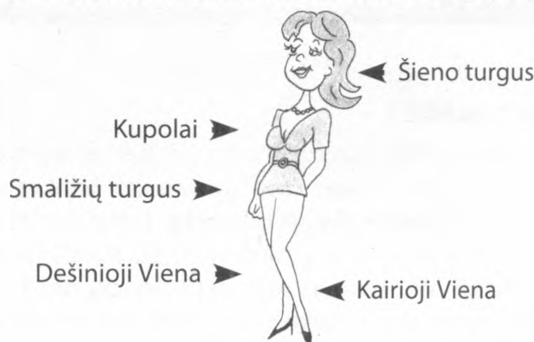
| | | |
|---|---|---|
| plaukų suktukai | ➤ | plaukai + plaukų suktukai |
| kremas nuo raukšlių | ➤ | kakta + kremas nuo raukšlių |
| akiniai | ➤ | akys + akiniai |
| kvepalai | ➤ | nosis + kvepalai |
| obuoliai | ➤ | burna + obuoliai |
| vyšnios | ➤ | kairioji ausis + vyšnios |
| agurkas | ➤ | dešinioji ausis + agurkas |
| šalikas | ➤ | kaklas + šalikas |

**6 užduotis**

Šį pirkinių sąrašą susiekite su savo buto virtuvės įranga (pavyzdžiui, kriaukle, šaldytuvu, elektrine virykle, mikrobangų krosnele, garų rinktuvu, indauja ir t. t.):

kiaušiniai,
pienas,
duona,
medus,
cukrus,
tortų glajus,
šokoladas.

***Tai man primena sykį girdėtą šmaikštų posakį: „Su kokiu miestu galima palyginti moterį? Žinoma, su Viena!"***



# Susikurkite įsiminimo būdą!

***1 užduotis***

Įsiminkite šį sąrašą:

spagečiai,
pomidorų padažas,
apsikirpti,
atsiimti kontaktinius lęšius,
nunešti laiškus į paštą,
skalbiamieji milteliai,
skutimosi putos,
vonios kempinė,
sviestas,
duona,
marmeladas.

Štai ką, tarkime, įsivaizduoju, atlikdamas šią užduotį:
nešina lėkšte spagečių einu pas kirpėją, vaizduotėje regiu iš tiesų egzistuojančią kirpyklą. Užuodžiu viliojantį patiekalo aromatą, ryte ryju seiles. O kirpėja ima man iš rankų spagečius ir iš jų padaro išvaizdžią šukuoseną. Mane kone ištinka šokas.
Paskui regiu save įeinančią į optikos saloną ir atsiimančią lęšius, mat ketinu tinkamai įvertinti savo šuokuoseną.
Skubinuosi į paštą išsiųsti laiškų (jie milžiniški ir tempia man kišenę, džiaugiuosi, kad pagaliau jų atsikratysiu). Paskui einu į prekybos centrą, vaizduotėje regiu lentynas (šį centrą puikiai žinau) ir į vežimėlį kraunu skalbiamuosius miltelius, kurių man prireiks išsiskalbti mėgstamai palaidinukei, skutimosi putas (kad mano vyras pagaliau nusiskustų, jo barzda gerokai erzina mane), vonios kempinę dukrai, sviesto, duonos ir marmelado sotiems pavakariams, ir čia man burnoje vėl ima telktis seilės.

Šis vaizduotės vaisius iš tikrųjų yra veiksmingas įvairių įsiminimo būdų derinys.
Kuriant istorijas svarbu, kad dalykus, dėl kurių tai darote, kaip nors ypač pabrėžtumėte (įsivaizduotumėte didesnius, spalvingesnius, juokingesnius ir pan.), antraip gali nutikti, kad, nors ir atsiminsite vaizdinį, nebežinosite, ką iš tiesų norėjote įsidėmėti.

# Pertraukėlių ir atsipalaidavimo svarba

### *Pertraukėlės*

Be pertraukėlių produktyvumas labai greitai sumažėja. Įvairūs tyrimai rodo, kad **geriausiai išliekama susikaupus daugiausia 30 minučių.** Todėl kas 30 minučių būtinos trijų minučių pertraukėlės. Kodėl būtent trijų minučių? Mat mažiau nei trijų minučių neužtenka pailsėti, o per ilgesnį laiko tarpą pernelyg atitolstama nuo mokymosi turinio.



Mokomės ir tada, kai nesimokome, nes per pertraukėles smegenys apdoroja gautą informaciją.
Todėl persistengti mokantis, kas dažnai atsitinka artėjant egzaminams, nepatartina. Šitaip mokymasis tampa neproduktyvus. Padėtų tikslingos pertraukėlės. Taigi darykite jas reguliariai!

Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20–30 minučių. Jei įmanoma, po tokios pertraukos verta imtis visai kitokio pobūdžio mokslų, mat tuomet nauja medžiaga lengviau įsimenama, netrikdo panašumas. (Anglų kalbą reikia mokytis po matematikos, o ne po prancūzų kalbos!)



**SVARBU!**

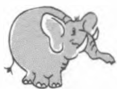
***Mokomės ir tada, kai nesimokome! Ilsėdamosi smegenys apdoroja tai, kas išmokta.***

### *Atsipalaidavimas*

Jei patyrėte stresą, esate susinervinęs ar neišsimiegojęs ir visiškai nenorite mokytis, neverta nė pradėti.
Ir profesinėje veikloje, ir mokantis labai svarbu sugebėti atsipalaiduoti. Įgudę žmonės moka atsipalaiduoti vos per keletą sekundžių. Visiškai nesvarbu, kuriam atsipalaidavimo būdui teiksite pirmenybę.

### *Kas vyksta atsipalaiduojant*

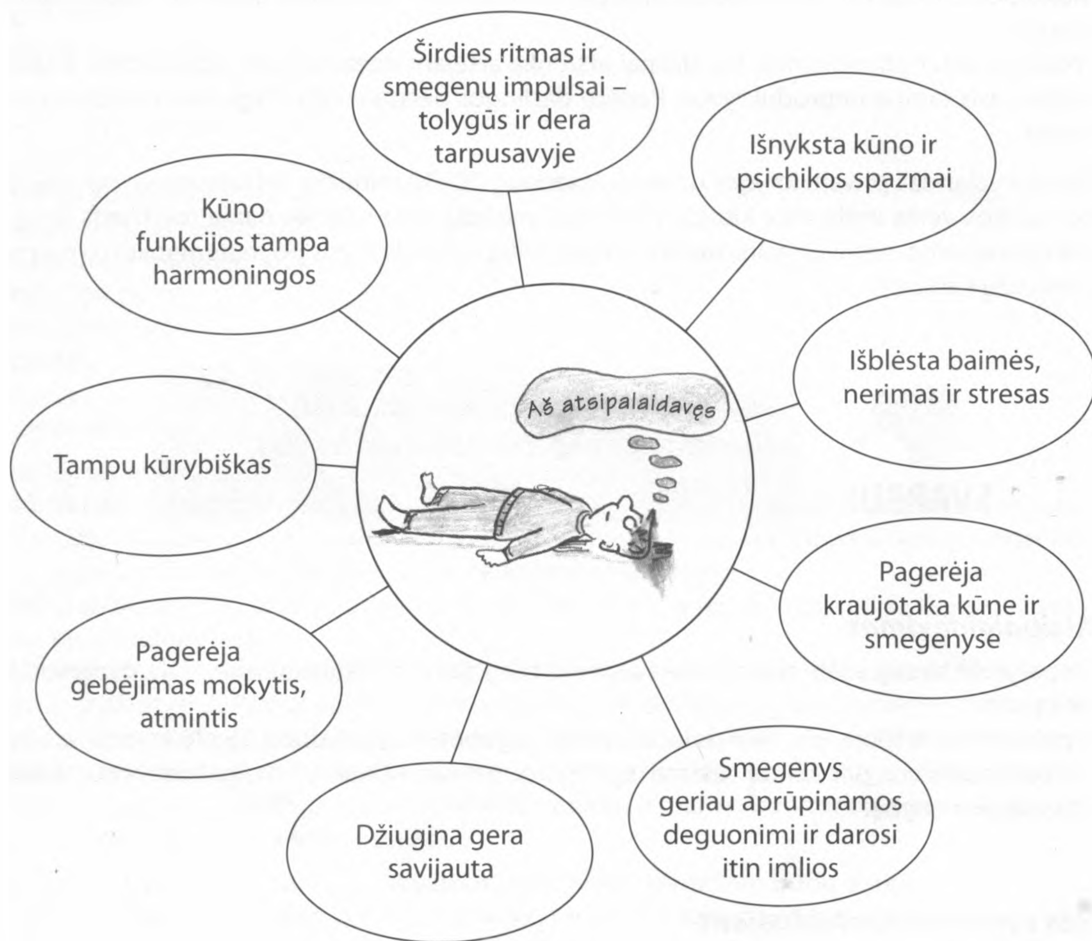
Kai raumenys atpalaiduoti, sustiprėja gebėjimas mokytis.
Tuomet smegenys siunčia impulsus tolygiu *alfa* ritmu nuo 7 iki 14 ciklų per sekundę (įprastas mums yra *beta* dažnis – 14 ir daugiau ciklų per sekundę).



**SVARBU!**

***Atsipalaidavęs žmogus imlesnis, jam lengviau mokytis.***

# Atsipalaidavimo privalumai




➡ ***Kartojimas padeda atsipalaiduoti!***

# Mokymasis ir įsiminimas prieš miegą



Dauguma žmonių žino, kad ypač gerai ir greitai jiems sekasi mokytis vakarais lovoje. Visa, ką norite ar reikia įsiminti, prieš miegą dar sykį pakartokite.

Ši individuali patirtis šiuo metu jau patvirtinta tyrimais. Tas, kuris mokosi visą dieną, išsaugo atmintyje maždaug 9 proc. informacijos, jei vakare veikia ką kita. O tas, kuris prieš miegą dar šiek tiek pasimoko, išsaugo 56 proc. žinių.
Šito pasiekiama tik tuo atveju, jei nesistengiate kuo ilgiau neužmigti, o mokotės tik tol, kol ima merktis akys.

Tokių pat gerų rezultatų galite tikėtis, jei ir dieną pasimokę trumpai pamiegate. Šiuo atveju miego trukmė neturi reikšmės.

O miegas prieš mokymąsi, priešingai, gerokai sumenkina produktyvumą. Kuo trumpiau snustelite, tuo labiau sumažėja galimybės ko nors išmokti. Tik praėjus maždaug valandai po prabudimo, šis veiksnys išnyksta.

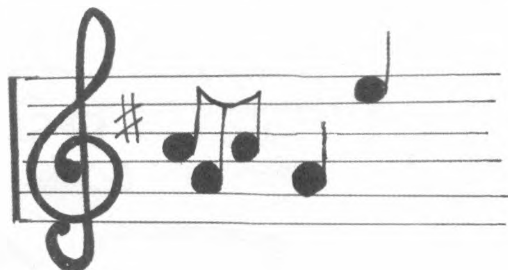
➡ ***Taigi mokykitės prieš miegą arba miegokite pasimokę!***



**SVARBU!**

***Visa, ką norite arba reikia įsiminti, prieš miegą pakartokite, kad įtvirtintumėte žinias.***

# Mokymasis ir įsiminimas klausantis muzikos

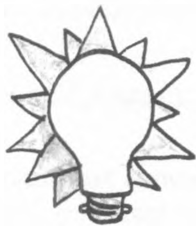


Kaip įrodė Meningerio fonde (Kanzaso valstija, JAV) atlikti tyrimai, tinkamai parinkta muzika per keletą minučių suderina abiejų smegenų pusrutulių veiklą.
Teigiamą muzikos poveikį nulemia ritmas, o ne besimokančio klausytojo pasitenkinimas.

Iš muzikos tyrinėjimų žinome, kad kai kurie jos žanrai sulėtina fizinius kūno procesus ir jau vien tuo padeda atsipalaiduoti, sukelia panašią į meditacijos ar hipnozės būseną. Taip pat tyrimais įrodyta, kad maždaug po 10–15 minučių pulsas ir kvėpavimas pasiekia ramybės metu jiems įprastą dažnį.

Čia kalbama apie keturių ketvirtinių ritmo muziką. Širdies ritmas prisitaiko prie tokio ritmo ir sulėtėja nuo įprastų 72 iki 60 keturių ketvirtinių takto tvinksnių per minutę. Tai atitinka pulso dažnį esant ramybės būsenos.

➡ ***Toks ramybės būsenos pulsas labai palankiai veikia bendrą žmogaus savijautą.***



Kūnas išeikvoja mažiau energijos, taigi didumą jos galima skirti protiniam darbui.
Muzika suteikia galimybę visiškai atsipalaiduoti, bet tuo pat metu būti žvaliausio ir imliausio proto.
Ji ne tik veikia teigiamai, bet ir nuteikia kūrybiškai, apskritai stiprina gabumus. Negana to, leidžia jaustis užtikrintam.

Nemėgstantiems klasikinės muzikos siūloma specialių atpalaiduojančios muzikos kompozicijų, sukurtų, pavyzdžiui, Arndo Šteino (Arnd Stein), pagal septintajame dešimtmetyje populiarius ritmus.



**ĮDOMU!**

***Tinkamai parinkta muzika suderina abiejų smegenų pusrutulių veiklą, taigi palankiai veikia mąstymo procesus. Be to, ji teigiamai veikia sveikatą ir gerą savijautą.***

# Tinkami muzikos kūriniai



***Johanas Sebastijanas Bachas (Johan Sebastian Bach):***

1. Largo iš Koncerto fleitai ir styginiams g-moll (nauja redakcija pagal Bacho kūrinių rodyklę 1056 fleitai, klavesinui).
2. Largo iš Koncerto klavyrui ir styginių orkestrui f-moll (pagal BKR 1056).
3. Larghetto iš Koncerto obojui *d'Amore* ir styginiams A-dur (pagal BKR 1055).
4. Largo iš Solo koncerto klavesinui g-moll (pagal Vivaldį; pagal BKR 975).
5. Largo iš Solo koncerto klavesinui G-dur (pagal BKR 976).
6. Largo iš Solo koncerto klavesinui F-dur (pagal BKR 978).
7. Arija G-dur iš Goldbergo variacijų (BKR 988).

***Georgas Frydrichas Hendelis (Georg Friedrich Händel):***

1. Visos lėtosios dalys iš *Concerto grosso* styginiams, op. 6, Nr. 1–12.
2. Visos lėtosios dalys iš *Concerto grosso* su obojais, op. 3, Nr. 1–6.
3. Largo iš Koncerto Nr. 3 D-dur („Fejerverko muzika").
4. Largo iš *Concerto grosso* Nr. 2 B-dur, op. 3.

***Georgas Filipas Telemanas (Georg Philipp Telemann):***

1. Largo iš Fantazijų klavesinui g–moll.
2. Largo iš Koncerto violai, styginiams ir bosui *continuo* G–dur.

***Antonijas Vivaldis (Antonio Vivaldi):***

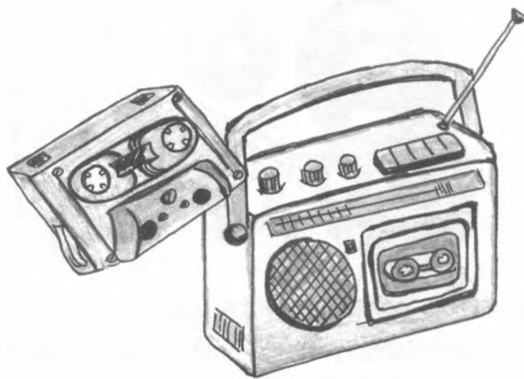
1. Largo iš „Žiemos", „Metų laikai", Nr. 4 f–moll (op. 8).
2. Largo iš Koncerto D-dur gitarai, styginiams ir bosui *continuo*.
3. Largo iš Koncerto mandolinai, styginiams ir vargonams, Nr. 1 C-dur, PV 134.
4. Largo iš Koncerto violai *d'Amore*, liutniai ir styginiams d-moll, PV 266.
5. Largo iš Koncerto fleitai, styginiams ir bosui *continuo* C-dur, PV 79.

## *Smegenis aktyvinanti ir gyvybingumą žadinanti muzika*

Ši muzika susieja dešinįjį ir kairįjį smegenų pusrutulius, kartu įlieja energijos ir suderina pusiausvyrą tarp smegenų ir kūno.
Mocartas: Koncertai smuikui Nr. 1–5; simfonijos Nr. 29, 32, 39, 40; styginių kvartetai; simfonija Concertante; kadriliai.

*(Šaltinis: „Mankšta galvai" – „Fitness für den Kopf", Ostrander/Schroeder, leidykla: „Scherz Verlag")*

# Mokymasis iš įrašų



Ypač patartina mokantis naudotis įrašais, jei esate girdimojo tipo atstovas. Tačiau šis būdas puikiai tinka ir kitiems tipams. Juk žinote, įsimename 50 proc. išgirstos ir pamatytos (perskaitytos) informacijos! Naudokitės įrašais važiuodami automobiliu, lygindami skalbinius, virdami, darbuodamiesi sode, bėgiodami, važinėdami dviračiu ir pan. (ausinukas tikrai pravers).

## *Sąmoningas mokymasis*

***Pavyzdžiai***

- Naudokitės kasetėmis ir diskais su mokymosi medžiaga arba įsirašykite jų patys!
- Įrašykite į kasetes ir diskus pasitarimų, telefono pokalbių, paskaitų, kad galėtumėte iš jų mokytis. Šitaip įsiminsite tekstą ir kartu sužinosite, kaip galėtumėte pagerinti savo tartį ir tarseną.
- Galite įsirašyti ir pokalbių, paskui pasitikrinti, ar išliko atmintyje svarbiausios jų detalės.
- Įsirašykite teigiamų nuostatų. Šitaip pagerinsite savo atmintį, sugebėjimą susikaupti, sustiprinsite motyvaciją. Kartu galbūt atsikratysite egzaminų baimės, scenos jaudulio ir t. t. („Aš visiškai susitelkęs. Visa, kas man svarbu, įsimenu lengvai ir greitai, mokymasis mane džiugina ir neša sėkmę...")
- Naudokitės atsipalaiduoti skirtais įrašais arba patys įsirašykite savo mėgstamų atsipalaidavimo būdų.



<u>*Pratimas*</u>



Įrašykite į kasetę ir diską teigiamų nuostatų (jos sutvirtina savimonę) ir nuolat klausykitės (ilsėdamiesi, sportuodami, vairuodami automobilį, tvarkydami namus ir t. t.).

## *Nesąmoningas mokymasis*

Mokykitės nesąmoningai, pavyzdžiui, konspektuodami reikiamą medžiagą arba porą dienų, o gal ir naktų ką nors veikdami vieną po kitos klausydamiesi mokymosi turinio įrašų. Jūsų pasąmonė manys, kad fonas, kurio jūs nuolat klausotės, turėtų būti nepaprastai svarbus. Paskui jau sąmoningai paklausykite tų pačių įrašų ir tekstas pasirodys jums gerai žinomas.

## *Teigiamos nuostatos*

Dėmesio, visos frazės turi būti
x tikslios, išsamios, nedviprasmės,
x paprastos ir trumpos,
x teigiamos ir suformuluotos esamuoju laiku taip, lyg jau būtų įgyvendintos.

<u>Netinka sakyti:</u> „Aš nebesu sutrikęs. Mano baimė silpsta sulig kiekviena diena."

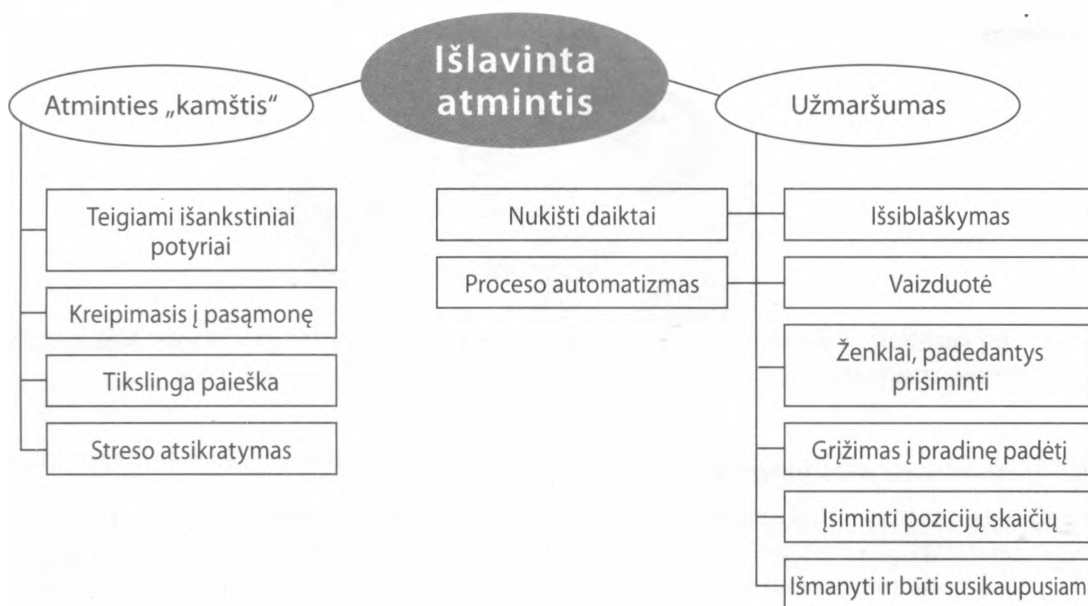
<u>Reikia sakyti:</u> „Jaučiuosi visiškai tvirtai. Aš drąsėju sulig kiekviena diena."

Neigiama nuostata lemia klaidingą savęs vertinimą, o to reikia vengti, antraip nebesuprasite patys savęs. (Neapsunkinkite savęs nereikalingomis mintimis.) Mūsų vaizduotė pranoksta valią. Abejotinais atvejais nugali nuostatos.



**SVARBU!**

***Formuluokite teigiamas nuostatas, kitaip tariant, kurkite teigiamus vaizdinius! Susitelkite į tai, kas reikalinga! Privalote sugebėti pasakyti, ko norite!***




## Atminties „kamštis"




Žinoma, ir jums pasitaikė, kad prireikė prisiminti kokią nors pavardę. Pažįstate žmogų, net matote, kaip jis atrodo – tik kokia gi jo pavardė!? Žinote ją, sukasi ant liežuvio galo, bet reikiamu momentu niekaip neatkuriate, ir gana. Juo daugiau galvojate, juo labiau įsitempiate.

O kitoje situacijoje pavardė staiga ateina į galvą. Tai buvo atminties „kamštis". Mąstymo „kamščiu" laikytina tokia situacija, kai ilgalaikėje atmintyje sukaupta informacija tarsi užblokuojama, todėl naudotis ja nebegalime. Kalbama apie tokią informaciją, kuri mums iš tiesų reikalinga. Mąstymo „kamščiai" pirmiausia susidaro stresinėse situacijose. Streso sukelti biocheminiai procesai smegenyse blokuoja jungtis tarp nervinių ląstelių.

### *Pagalba – tikslinga paieška*

Inicialai arba skiemenų skaičius yra papildoma informacija, drauge su prasminiu sąvokos turiniu sukaupta mūsų atmintyje. Tikslingai susiradę tokią informaciją, galite pasinaudoti ja kaip greitąja pagalba.

### *Lengviau prisiminti, tinkamai nukreipus žvilgsnį*

Pasak Bandlerio (Bandler) ir Grinderio (Grinder), sukūrusių neurolingvistinio programavimo metodą, žvilgsnio kryptis turi didelę reikšmę atminčiai. Tad pabandykite kreipti akis taip, kad suaktyvintumėte atitinkamą smegenų dalį.

- Nukreipkite žvilgsnį į viršų ir kairėn, kad prisimintumėte vaizdą.
- Nukreipkite žvilgsnį kairiosios ausies kryptimi, kad prisimintumėte akustinį įspūdį (garsą, triukšmą ir pan.).
- Nukreipkite žvilgsnį dešinėn, žemyn, jei norite prisiminti jausmą.

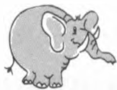
### *Apmalšinkite stresą*

Kuo didesnė įtampa jus kausto, tuo sunkiau ateina į galvą sąvokos.



Kai būtinai norime ką nors prisiminti, mus ištinka stresas, ir kaip tik jis blokuoja mūsų atmintį! Ramiai ir giliai kvėpuokite ir galvokite, kad netrukus tikrai atsiminsite tai, ką reikia. Pasiklauskite savo pasąmonės, ji yra sukaupusi visas žinias ir suteiks jums informacijos.

Galbūt jums pavyks trumpai pagalvoti apie ką nors kita. Tai irgi numalšintų stresą ir jūs sulauktumėte pageidaujamos informacijos.



**SVARBU!**

***Atminties „kamščiai“ dažniausiai susidaro stresinėse situacijose. Streso sukelti biocheminiai procesai užblokuoja reikiamą informaciją.***
***Nesutrikite. Nepasiduokite įtampai.***
***Kreipkitės informacijos į savo pasąmonę! Pasitelkite pagalbon inicialus, skiemenų skaičių ar žodžio skambesį.***

## Teigiami išankstiniai potyriai

Jei prieš sakydami kalbą, laikydami egzaminą ar prieš svarbų pokalbį patiriate baimę ar atminties „kamštį“, tam, kad jaustumėtės saugūs, jums reikia iš anksto išgyventi teigiamų potyrių.

Iš anksto išgyventi teigiamų potyrių reiškia tam tikrą pokalbį ar egzaminą iš anksto išgyventi vaizduotėje – išgyventi idealų pokalbio (ar egzamino) variantą. Šitaip nusiteiksite teigiamai. Pasąmonėje atsiras pageidaujamos būsenos modelis. Pasąmonė, mat ji yra mūsų vairininkė, pasirūpins, kad elgtumėtės atitinkamai ir tas modelis būtų įgyvendintas.
Taip galima įveikti baimes ir užkirsti kelią atminties „kamščiui“. Iš anksto išgyventos situacijos paskui dažniausiai ir būna tokios, kokias jau patyrėme vaizduotėje.
Svarbu yra ir tai, kad iš anksto išgyvenamą egzaminą, pasitarimą ir pan. susietume su dideliu džiaugsmu, mat pasąmonėje geriausiai įstringa stiprūs jausmai.
Įsivaizduokite esąs visų gerbiamas laimėtojas, įsivaizduokite, kaip virtuoziškai išrėžiate kalbą ar išlaikote egzaminą ir pan.

# Kaip atsikratyti egzaminų baimės ar kitų baimių

Jeigu jums teko patirti neigiamų išgyvenimų prieš egzaminą ar prieš pasisakant, siūlau išmėginti šiuos Entonio Robinso (Anthony Robbins) sumanytus vaizduotės pratimus.

### *Kaip atsikratyti neigiamo vaizdinio*

Galvokite apie neigiamus potyrius, kuriuos sukelia egzaminas, ar apie kokią nors kitą nemalonią situaciją.
Tegul vaizdinys vis labiau mažėja ir tamsėja. Tegul jis vis labiau blanksta ir liejasi.
Nustumkite jį į antrą planą, nustumkite kuo toliau nuo savęs, kad taptų vos atpažįstamas.
Galiausiai ištirpdykite jį saulės šviesoje.
Pasitikrinkite vaizdinį ir savo jausmus.
Pastebėsite, kad neigiami jausmai beveik išblėsę.

Keiskite balsus.
Susilpninkite, įsivaizduokite balsus tylius, vienodus, sutrikdykite ritmą, atimkite iš jų gyvybingumą. Galiausiai tegul balsai ištirpsta, kaip sugedus radijo aparatui.

Keiskite pojūčius.
Vaizduotėje pasikeiskite taip, kad pasijustumėte silpnas, glebus ir nerealus. Vaizdinys jums taip mirtinai įgrysta, kad galiausiai jo visiškai atsikratote.

Daugumai žmonių toks vaizdinys ilgainiui netenka įtakos – jis silpsta, tampa nebe toks skausmingas, o neretai ir visai išnyksta.

### *Kaip sustiprinti teigiamą vaizdinį*

Įsivaizduokite teigiamą egzamino situaciją.
Tegul šis vaizdinys vis šviesėja, didėja, artinkite jį prie savęs.
Tegul balsai ar triukšmas garsėja, stiprėja. Pasistenkite, kad skambėtų ritmingai, tegul vyrauja bosai.
Tegul viskas būna kuo stipriau.
Pajuskite džiaugsmą ir pasididžiavimą tuo, kad taip puikiai įveikėte situaciją.

Pastebėsite, kaip sustiprėjo teigiamas vaizdinys. Patirtis teikia pasitikėjimo, o jūsų būsena tapo dar pozityvesnė.

# Užmaršumas ir išsiblaškymas

Išsiblaškę ir užmaršūs žmonės dažnai neįsisąmonina savo veiklos, tai, ką daro, daro atmestinai, lyg tarp kitko, o mintimis klajoja visai kitur. Stresas ir karštligiškas skubėjimas yra jų nuolatiniai palydovai. Kad nuolat ko nors nepamirštum, svarbu įsisąmoninti, ką darai, ir susikaupti.



### Kažkur nukišti daiktai

Jei susizgrimbate nuolat kažkur nukišąs vieną ar kitą daiktą, jums reikia siekti dėjimo proceso vienodumo. Tai reiškia, kad daiktą visuomet reikia dėti ten pat.
Tobulinant tokį vienodą dėjimą, labai naudingas savitaigus vidinis monologas atliekant veiksmą.



*Pavyzdys*

Aš kabinu automobilio raktelį ant vinutės šalia laukujų durų.
Aš dedu akinius į stalčių po televizoriumi
ir t. t.

Šitaip daroma tol, kol veiksmas tampa savaiminis.



**SVARBU!**

***Pasinaudoję kokiu nors daiktu, sąmoningai padėkite jį ten, iš kur paėmėte!***
***Kad ir ką darytumėte, darykite tai sąmoningai ir susikaupę.***

### Pamirštas pirminis ketinimas

Jums gerai pažįstama tokia situacija: einate į kitą kambarį ko nors pasiimti ar į kitą kabinetą ko nors paklausti kolegos, o kai atsiduriate toje kitoje patalpoje, tiesiog nebežinote, ką norėjote pasiimti ar paklausti.

Ką tuomet darote?
Grįžtate į kambarį, kuriame kilo sumanymas, ir prisimenate daiktą ar klausimą.

Kodėl?
Todėl, kad sąmonė situaciją tapatina su kai kuriais aplinkos požymiais. Jie tampa pagalbiniais veiksniais ir atkuria pirminį ketinimą. Svarbu ir jausmai. Žinoma, paprasta, kai galima grįžti tiesiai į pradinę situaciją, tačiau ką daryti, kai sugrįžti neįmanoma?
Tokiu atveju situaciją reikia atkurti vaizduotėje. Ir nepamiršti situaciją lydėjusių šalutinių aplinkybių ir jausmų!

## *Pamirštas pirkinių sąrašas*

Susidarėte sąrašą, ką reikia nusipirkti statybinių medžiagų parduotuvėje, mat ketinate remontuoti savo namo fasadą. Deja, sąrašą pamiršote namie. Galimybių grįžti jo paimti nėra.

### *Ką daryti?*

× Vaizduotėje atkurkite aplinkybes, kuriomis sudarinėjote sąrašą. Dažniausiai bent jau didumą pavyksta prisiminti.
× Prisiminkite, kam konkrečiai jums reikalingi pirkiniai.
× Dar sudarinėdami sąrašą įsivaizduokite prekes.
× Prisiminkite prekių pavadinimų skaičių.

### *Gudrybė su skaičiumi*

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad daugiau prisimename, kai žinome, kiek pozicijų buvo sąraše, mat tada labiau stengiamės prisiminti.

Turėkite galvoje, kad atmintis priklauso nuo būsenos. Stenfordo universiteto psichologai nustatė, kad visiškai nesvarbu, kaip jaučiatės tuo metu, kai bandote ką nors prisiminti. Svarbu tik tai, ką jautėte tuo momentu, kurį dabar reikia prisiminti.

Jei tuomet buvote nusiminę, atmintį bus kur kas lengviau atgaivinti, kai vėl būsite nusiminę. Jei per praėjusias atostogas girdėjote mėgstamą dainą, vėl išgirdus ją namie atgis prisiminimai. Panašiai ir jūsų draugo skutimosi losjono ar draugės kvepalų aromatas primins jums ypač malonias valandėles.



**SVARBU!**

***Lengviau atgaivinti atmintį, kai:***
***× įmanoma grįžti į pradinę padėtį, kur kilo sumanymas,***
***× atkuriate situaciją vaizduotėje,***
***× prisimenate, kam konkrečiai jums reikia pirkinių iš sąrašo,***
***× prisimenate prekių pavadinimų skaičių sąraše.***
***Svarbu, ką jautėte tuo momentu, kurį dabar reikia prisiminti.***

### *Užfiksuokite detalę, kuri padėtų išvynioti atminties kamuolį!*



**SVARBU!**

***Atmintyje įstringa ryškus vaizdas + stiprus jausmas!***

### Pamirštos užrakinti durys

Tarkime, jūs nuolat pamirštate užrakinti laukujas namų duris.
Tuomet durų rakinimą galima sieti su kokiu nors veiksmu, kurį išeidami iš namų visada atliekate, pavyzdžiui, su piniginės pasiėmimu.
Taigi jūs susikuriate vaizdinį: piniginė + rakinimas.
Pavyzdžiui, neva piniginėje turite ryškiai raudoną raktą, tokį didelį, kad piniginė nebeužsidaro. Tai jus siutina. Be abejo, kai tik paimsite į ranką piniginę, išsyk pagalvosite apie durų rakinimą.
Dėmesio: įsivaizduodami tikroviškai išgyvenkite jutimą.

### Pamiršta išjungti šviesa

Sakykime, nuolat pamirštate bute išjungti šviesą.
Įsivaizduokite, kad durų rankena nepakenčiamai karšta ir jūs nusideginate pirštus. (Atrodo visai prastai!)
Dėmesio: įsivaizduodami tikroviškai išgyvenkite jutimą.

### Skambutis telefonu

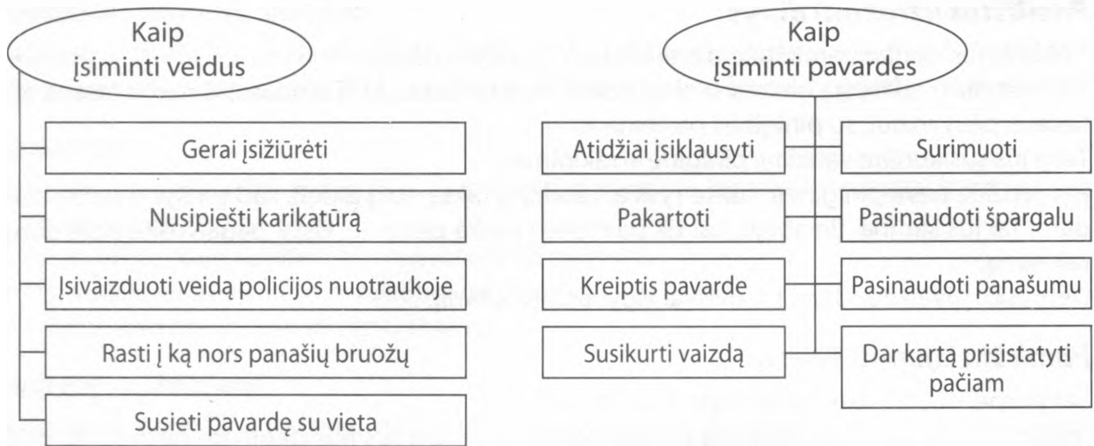
Tarkime, jau gulite lovoje ir staiga prisimenate, kad rytoj būtinai reikia paskambinti ponui Valakui. O keltis nebesinori.
Galite susikurti atminties suflerį. Kai jį pamatysite, išsyk prisiminsite, ką reikia nuveikti (asociacija). Pavyzdžiui, žadintuvą galima padėti ant grindų.
Bet galima susikurti ir įsivaizduojamą atmintinę.
Sakykime, neva iš ryto atidarę miegamojo duris iškart suklumpate ant milžiniško telefono, o jis siaubingai sušvilpia ir pratrūksta šaižiai rėkti: skambinkite ponui Valakui! Skambinkite ponui Valakui! Skambinkite ponui Valakui!!!




### Štai kokie gali būti atminties sufleriai (atmintinės):

- mazgu surišta nosinė (popierinę nosinaitę surišti sudėtingiau, užtat atmintinė bus dar veiksmingesnė),
- laikrodis ant kitos nei įprasta rankos,
- žiedas ant kito nei įprasta piršto,
- primenanti moneta arba saga,
- trūkstamas auskaras,
- prilipdytas raštelis,
- žadintuvas,
- mobilusis telefonas su visomis nuostabiomis savo funkcijomis,
- daiktai, padėti neįprastose vietose (pavyzdžiui, žadintuvas ant grindų)
- ir t. t.

# Įsiminimo būdai




Pasaulį mes pažįstame regos, klausos, uoslės, skonio ir lytėjimo pojūčiais. Jie padeda kaupti patirtį, suvokti visus savo gyvenimo įvykius.

Tai reiškia, kad atliekant bet kokį veiksmą dalyvauja mūsų pojūčiai tiksliai nustatyta tvarka ir būdu. Kiekvienas mūsų veiksmas susijęs su konkrečia kūno laikysena.

Tam, kad pasiektume pageidaujamą tikslą, privalome žinoti, kokiais pojūčiais, kokia eilės tvarka ir kaip stipriai reikia pasinaudoti.
Ir dar – kokie fiziologiniai procesai turi vykti, mat fiziologiniai pokyčiai lemia jausmų ir elgsenos pokyčius.

Tarkime, reikia įsiminti grupės žmonių pavardes. Kaip jūs elgsitės? Kitaip sakant, kokių griebsitės įsiminimo būdų?
Taigi ką pasakysite sau, ką pajusite, kokių vaizdinių susikursite, kokia bus jūsų laikysena, kaip klausysitės?

***Neigiamas pavyzdys***

| | |
|---|---|
| Kūno laikysena: | nusvirę pečiai, negilus kvėpavimas, įtampa veide. |
| Ką sakote sau? | Neįmanoma to įsiminti.<br>Juk aš taip prastai atsimenu pavardes.<br>Tikrai neįsiminsiu. (Tai yra tikėjimo dogmos, o jos pasitvirtina.) |
| Ką sakote kitiems? | Turėsite man atleisti, jei neprisiminsiu jūsų pavardžių.<br>(Taip jūs tarsi „užsiprogramuojate" užmiršti.) |
| Ką matote? | Į kitus įdėmiai nežiūriu. Nežiūriu jiems į akis. |
| Ką galvojate? | Man atrodo, esu žioplys. |
| Ką jaučiate? | Baimę, stresą, per didelius reikalavimus, paniką, nepasitenkinimą. |
| Kaip klausotės? | Kai pavardė ištariama, klausausi nelabai atidžiai, todėl jos dorai nenugirstu. O paprašyti, kad pakartotų, nesiryžtu. |

Padariniai neturėtų jūsų stebinti.

**Jei pažįstate ką nors, kas gerai įsimena pavardes, pasiklauskite, kaip jam tai pavyksta. Išsiaiškinkite, kokių gudrybių griebiasi tas žmogus, ir tiksliai darykite taip pat. Pastebėsite, kad tie patys įsiminimo būdai tinka ir jums.**

***Teigiamas pavyzdys***

| | |
|---|---|
| Kūno laikysena: | stovite tiesiai, pečiai šiek tiek atlošti, žiūrite atvirai, kvėpuojate giliai. |
| Ką sakote sau? | Puiku, kad aš taip gerai atsimenu pavardes.<br>Dabar turiu būti ypač budrus, kad įsiminčiau visus veidus ir pavardes.<br>Šiuos veidus ir pavardes įsidėmėsiu iš karto! |
| Ką sakote kitiems? | Duokite man truputį laiko, kad galėčiau įsiminti jūsų veidą ir pavardę.<br>Išsiaiškinu, kaip rašoma sudėtingesnė pavardė.<br>Į žmones aš išsyk kreipiuosi pavarde.<br>Aš pasistengiu daugiau sužinoti apie asmenį. |
| Ką matote? | Įžvelgiu tik tam žmogui būdingus bruožus.<br>Įdėmiai stebeiliju į žmogų. Žiūriu jam į akis ir įsidėmiu menkiausias detales. Paskui vaizduotėje susieju pavardę ir veidą. |
| Ką galvojate? | Koks patenkintas būna žmogus, kurio pavardę tiksliai prisimenu. |
| Ką jaučiate? | Džiaugiuosi, kad pasitaikė proga susipažinti su tiek daug naujų žmonių. |
| Kaip klausotės? | Atidžiai klausausi, kai kitas sako savo pavardę, kad nepraleisčiau pro ausis. Jei nenugirstu, paprašau pakartoti. |

## Kaip įsidėmėti veidus ir pavardes



Pavardė gerokai lengviau įsimenama, kai asmeniui skiriama daugiau dėmesio. Svarbiausia sąlyga norėti įsidėmėti pavardę, žinoma, yra jūsų susidomėjimas tuo asmeniu!

### *Veidus ir pavardes reikia pamatyti ir išgirsti sąmoningai*

Apžiūrėkite priešais stovintį žmogų. Patyrinėkite jo veidą. Žiūrėkite jam / jai į akis! Įsidėmėkite, kokie to žmogaus plaukai ir akių spalva. Įvertinkite ūgį ir figūrą, manieras, rankos paspaudimą, charakterį. Skirkite laiko pavardei suvokti.
Pasitenkinkite tik aiškiai ją išgirdę, o gal net galėsite ją užsirašyti?
Naują pavardę pakartokite, šitaip patvirtindami sau, kad išgirdote ją teisingai.
Jei gaunate vizitinę kortelę, perskaitykite, kas joje parašyta, ir neskubėkite nukišti kuo giliau!
Išgirstą pavardę tuojau paminėkite kalbėdami.

### *Kaip vaizduotėje susieti veidą ir pavardę*

Ieškokite išskirtinių kiekvieno veido, kiekvieno asmens išvaizdos atpažinimo požymių, su kuriais galėtumėte vaizduotėje susieti pavardę. Tai gali būti, tarkime, didelė nosis, vešli barzda, akiniai ar reta plaukų spalva, taip pat papuošalai, dažni žodeliai kalbant, plati šypsena, duobutė smakre, raukšlės ir visa, kas krinta į akis iš kūno kalbos, judesių, mimikos.




Tokie požymiai padės jums įsidėmėti žmones. Juk jei pasakojate apie kokį nors asmenį kitam žmogui, o šis negali ano prisiminti, kartais pakanka pasakyti: „Na, žinai, toji ugniaspalviais plaukais“.
Norint įsiminti vardą arba pavardę, kartais mintyse juos tenka keisti.
Čia jums gali prireikti fantazijos. Žinoma, būna paprasčiau, kai pavardėje jau savaime „slypi vaizdas“, pavyzdžiui, ponas Vilkas, ponia Sakalaitė, ponas Variakojis...

***<u>Pavyzdžiai</u>***

Moteris ugniaspalviais plaukais – Klaudija Fišer Krivulienė.
Atpažinimo požymis: ugniaspalviai plaukai
Galimas vaizdinys: raudonuose plaukuose sėdi žynys, o šiam ant krivulės kabo diadema.

Plačiai besišypsanti moteris – Obuolaitienė.
Atpažinimo požymis: plati šypsena.
Ponią Obuolaitienę galima įsivaizduoti besišypsančią ypač plačiai. Jos dantyse – raudonšonis obuoliukas.

Panelės Veronikos Skiedrytės ilgi rudi plaukai.
Atpažinimo požymis: ilgi rudi plaukai.
Šią panelę galima įsivaizduoti su rudomis skiedromis ant galvos. Ji dainuoja: „Veronika, Veronika, jau pavasarėja...“

Ponia Melanija Niūrienė labai mažo ūgio.
Vardas Melanija reiškia „tamsioji“. Galima įsivaizduoti tamsią mažą figūrėlę, kuri slampinėja paniurusi.

Ponios Magdalenos Miškinienės plaukai ilgi ir tamsūs.
Išgirdę vardą Magdalena, išsyk pagalvojame apie šventąją iš Biblijos. Galimas vaizdinys: šventoji ilgais tamsiais plaukais ir ilgu apdaru eina per mišką.

### *Vardų prasmės, kuriomis galima pasinaudoti kuriant vaizdinius*

Kiekvienas vardas turi prasmę, dažniausiai puikiai tinkamą įsivaizduoti.

***Pavyzdžiai***

| Vardas | Prasmė | Vardas | Prasmė |
|---|---|---|---|
| Ana | nusipelniusioji malonės | Irisė | vaivorykštė |
| Benediktas | palaimintasis | Justas | teisingasis |
| Benedikta | palaimintoji | Karlas | laisvasis |
| Barbara | barbarė, svetimšalė, svetimoji | Katarina | tyroji |
| Bernardas | stiprus kaip meška | Leo | liūtas |
| Bodo | pranašas | Marija | gražioji |
| Brigita | iškilnioji | Nadina | viltis |
| Brunas | meška, lokys | Oskaras | Dievo globojamasis |
| Kristianas | Kristaus sekėjas | Petras | uola |
| Kristiana | Kristaus sekėja | Regina | karalienė |
| Kristofas | Kristaus išpažinėjas | Roza | rožė |
| Davidas | mylimasis, numylėtinis | Sara | kunigaikštienė |
| Eberhardas | tvirtas kaip kuilys | Sofija | išmintis |
| Emilis | uolusis | Teodoras | Dievo dovana |
| Falko | sakalas | Ursula | lokiukas |
| Gregoras | akylasis | Viktoras | nugalėtojas |
| Hera | herojė | Vilhelmas | valia, šalmas ir globa |

### *Karikatūra*

Paverskite veidą karikatūra!
Nebijokite persūdyti. Juk žinote, kuo vaizdinys absurdiškesnis, tuo lengviau jį įsiminti.

### *Paskirstymas grupėmis*

Didelį būrį žmonių suskirstykite į grupes.
Jei tenka susipažinti su keliolika žmonių iš karto, paskirstykite juos į grupeles ir tada, užmegzdami pokalbius, susipažinkite su kiekviena atskirai.
Susiekite pavardes ir veidus su tomis vietomis, kur sėdi arba stovi asmenys, su kuriais susipažinote.

### *Suimtojo nuotrauka*

Įsivaizduokite, kad asmuo laiko rankose lentelę, kurioje užrašyta jo pavardė. Tuomet vaizdinys ir pavardė bus glaudžiai susiję.

### *Panašumas į kitus asmenis*

Ar žmogus, su kuriuo susipažinote, nepanašus į kurį nors jūsų pažįstamą?
Jei taip, suraskite ryšį tarp šių dviejų asmenų.
Ponas Kvėša panašus į užsienio reikalų ministrą, ponia Meiluvienė primena man seserį...

### *Sąsaja su sąvokomis*

Pasinaudokite pavardžių panašumu į kitus žodžius.
Stungurys kaip ungurys.
Čyvas kaip šyvas.
Melenis kaip mėlynė.
Ponia Rožė kaip rožė.
Dailyda kaip dailidė.
Geda kaip gėda.
Širmelis kaip širmas žirgelis.
Barbara kaip rabarbaras.
Dergintis kaip dergti.
Glūšna kaip lūšna.
Silkinis kaip silkė.

### *Gali praversti ir priešybės*

Mano pavardė Pipiras, o ne Druskis.

### *Rimuokite*

Susikurkite rimų su vardais ir / arba pavardėmis!

*__Pavyzdžiai__*

Ponas Sapiega ilgai miega.
Ponas Eigirdis – tikras auksaširdis.
Vaje vaje, panelė Svaja!
Gaudentas – senas abstinentas.
Ponas Papaurėlis guli susivėlęs.

### *Špargalai*

Susikurkite špargalų, kurie sietųsi su vaizdiniais.
Karolis kaip Karolis Didysis.
Asanavičius kaip Basanavičius.
Izolda kaip Tristanas ir Izolda.
Darius kaip Darius ir Girėnas.

### *Prisistatymo gudrybė*

Jei pamiršote partnerio, su kuriuo kalbatės, pavardę, paprasčiausiai dar kartą prisistatykite. Tuomet tam žmogui teks irgi pasisakyti pavardę!



## Kaip pasakyti pavardę ir adresą

Pavardes ir adresus visuomet reikia pasakyti tiksliai. Tokiais atvejais geriausiai naudotis pagalbinėmis priemonėmis.
Tada, ypač kalbėdamiesi telefonu, pakartokite duomenis, kad įsitikintumėte, jog jūs supratote ir jus suprato teisingai.

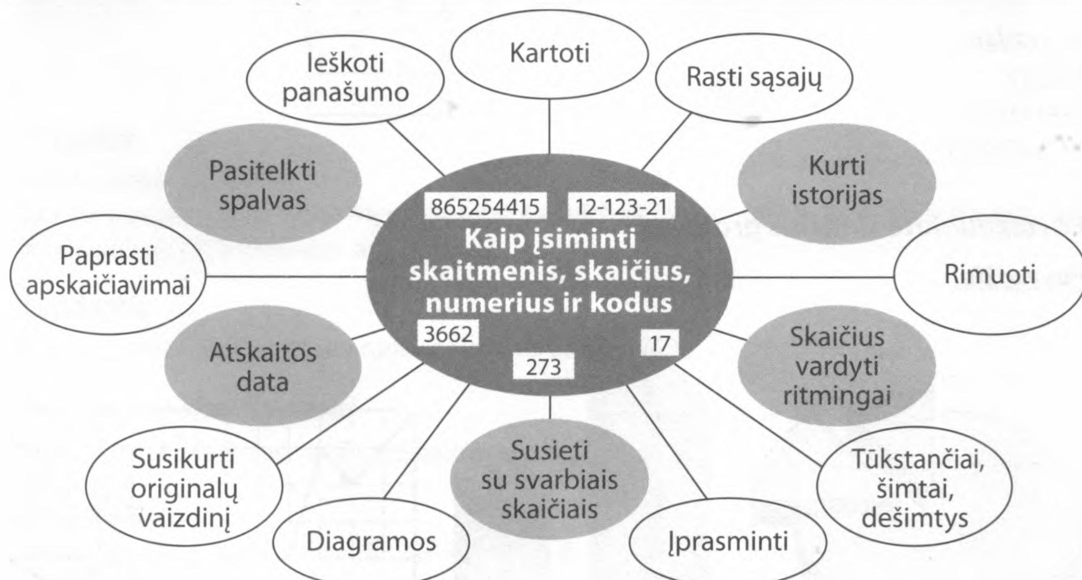
***Pavyzdys***

Vardas: Linas, kaip augalas linas.
Pavardė: Žiukas, kaip mažiukas be pirmojo skiemens.
Gatvė, namas: Neptūno g. 23, kaip jūrų dievas ar planeta, dvidešimt trys.
Vietovė: Raudondvaris, kaip raudonas dvaras.

Pravartu pasinaudoti ir abėcėle. Raidės gali asocijuotis su vardais, vietovardžiais.

| | | | |
|---|---|---|---|
| A = Antanas | G = Gustavas | M = Morta | U = Ugnė |
| Ą = Ąžuolas | H = Henrikas | N = Naglis | Ū = Ūla |
| B = Berta | I = Irmantas | O = Ovidijus | V = Viktoras |
| C = Cezaris | Į = Įsrutis | P = Paulius | Z = Zenonas |
| Č = Česlovas | Y = Ylakiai | R = Rokas | Ž = Živilė |
| D = Dora | J = Julius | S = Saulius | |
| E = Emilija | K = Konradas | Š = Šarūnas | |
| F = Feliksas | L = Liudvikas | T = Teodoras | |

## Kaip įsiminti skaičius, numerius, kodus




Kai susiduriate su skaičiais, kartais tinka panašūs būdai kaip ir įsimenant pavardes.
**Klauskite pakartotinai tol, kol skaičių <u>žinosite tiksliai</u>.**

### *Kartokite*

Skaičių kartokite tol, kol jis liks trumpalaikėje atmintyje.




### *Tarkite skaičius ritmingai*

Pravers, jei skaičių ištarsite sklandžiu ritmu.

*Pavyzdžiai*

5690235 tarti 56 – 90 – 235.
83412 tarti 83 412 arba 8 34 12.
7703738 tarti 770 37 38.

### *Tūkstančiai, šimtai ir dešimtys*

Paverskite skaičius tūkstančiais, šimtais, dešimtimis.

*Pavyzdžiai*

15 637
3 014
746

### *Pasitelkite spalvas*

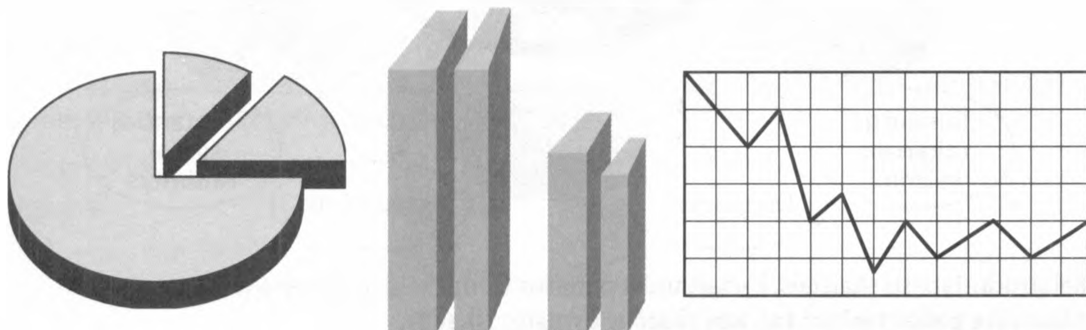
Skaitmenų poras skaičiuose rašykite skirtingomis spalvomis.

*Pavyzdžiai*

151237
138121612
1325478893

### *Pavaizduokite skaičius grafiškai*

*Pavyzdžiai*



## *Raskite sąsajų*

Atskiri skaičiai / duomenys maža ką reiškia.

***Pavyzdžiai***

Jo svoris 83 kg, ūgis – 190 cm.
Jo svoris 83 kg, ūgis – 160 cm.

Produktas x dabar kainuoja apie 15 litų pigiau! Tai 20 proc.

## *Palyginkite skaičiais*

***Pavyzdžiai***

Jis didelis / mažas kaip...

Jis platus kaip...
Aukštas kaip...

Tai prilygsta ... plotui.
Naftos dėmė plotu prilygsta Austrijos teritorijai.

## *Surinkite skaičius klaviatūra*

Paprasčiausiai įsivaizduokite savo mobiliojo telefono ar kokią kitą (bankomato, skaičiuotuvo, kompiuterio) klaviatūrą.
Tuomet vaizduotėje surinkite skaičių, kurį reikia įsiminti. Pirštais atlikite atitinkamus judesius.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |
| * | 0 | # |

***Pavyzdys***

Norite įsidėmėti skaičių 1379.
Tad pirmiausia spustelėkite mygtukus kairėje, viršuje (1) ir dešinėje, viršuje (3). Paskui – kairėje, apačioje (7) ir dešinėje, apačioje (9).

***1 užduotis***

Naudodamiesi klaviatūra, įsiminkite skaičius 2580 ir 753.

## *Paprasti apskaičiavimai*

Paverskite skaičius paprastais apskaičiavimais.

***Pavyzdžiai***

Jums reikia įsiminti skaičių 718 : 718 = 7 + 1 = 8

Jums reikia įsiminti telefono numerį 612 347.
Jis prasideda 6, kiti keturi skaitmenys eina iš eilės didėjančia tvarka, o paskutinis – 7, t. y. šeši plius vienas.

***2 užduotis***

Naudodamiesi paprastais apskaičiavimais, įsiminkite skaičius 115 566 ir 25 716.

## *Žmogus su lentele, kurioje užrašytas numeris*

Įsivaizduokite žmogų, rankoje laikantį lentelę, kurioje užrašytas numeris – jį jūs norite įsiminti.

Arba įsivaizduokite žmogų, kuriam ant kaktos ar kitos kūno dalies užrašytas namo numeris.

## *Rimuokite*

Skaičius surimuokite su kitais žodžiais.

***Pavyzdžiai***

Vienas, devyni, trys, trys – taip tikėjomės, kad jie parskris.
Keturi, septyni, šeši – imperija žlugo arši.
3.00 sutarta išvykti į žvejybą – lygiai trečią tegul žuvį baimė krečia.

## *Susiekite su svarbiais skaičiais ir datomis*

Skaičius, kuriuos reikia įsiminti, susiekite su kitais svarbiais skaičiais ar datomis.

***Pavyzdžiai***

Jūsų čekių knygelės numeris 1231, taigi tiesiog susiekite jį su 12 31, t. y. Naujųjų metų išvakarėmis.
Jums reikia įsiminti telefono numerį. Tarkime, jis prasideda jūsų gimtadienio data, o baigiasi jūsų mamos namo numeriu.

***3 užduotis***

Įsiminkite skaičių 17 312, susiedami jį su kokia nors data.

## *Susiekite su atskaitos data*

Jeigu jums reikia įsiminti skirtą terminą ar gimtadienį, paieškokite atskaitos dienos arba valandos, kurių tikrai nepamiršite. Toks atskaitos taškas gali būti jūsų paties gimimo, vestuvių, pinigų pervedimo diena, atostogų pradžia ir pan.

***Pavyzdžiai***

Jūsų sūnėno gimtadienis mėnesiu vėliau nei jūsų dukters.

Norite įsiminti, kad gegužės 26-ąją jūsų uošviai išvyksta atostogauti. Gegužės 26-ąją atidaromas naujas vaikų darželis. Šiuos du įvykius susiekite.

Pas dantų gydytoją jums reikia nueiti rugpjūčio 29-ąją, tada ir jūsų sesers gimtadienis.

***4 užduotis***

Įsidėmėkite šias datas:
vasario 18 d. – pas odos ligų gydytoją,
balandžio 12 d. – dailės parodos atidarymas.

## *Kurkite istorijas*

Kurkite su skaičiais susijusias istorijas.

***Pavyzdžiai***

Jūs norite įsiminti skaičių 25 164: 25-ą dieną švenčiate gimtadienį, pasikviesite 16 draugų, o paskui jums reikės 4 dienų atsipūsti.

Jums reikia įsidėmėti kompiuterio slaptažodį HMl3iR.
Taigi susikuriate, tarkime, štai tokią istoriją: Henrikas Marčėnas liepos 3-iąją išvyksta Romon. Nepamirškite ir vaizdinio.

Slaptažodis Agl14K
Aš gimiau liepos 14-ąją Kaune.

***5 užduotis***

Įsiminkite slaptažodį: KS15MJ.
Sugalvoję istoriją, įsidėmėkite skaičių 12 864.

Gimtadienio datą taip pat galima vaizdu susieti su atitinkamu asmeniu. Nepamirškite: kuo neįprastesnis, kuo labiau akį rėžiantis vaizdinys, tuo lengviau įsiminti.

## *Susikurkite vaizdinį*

Susikurkite nesudėtingą siužetėlį, filmą arba „atgaivinkite" skaičius.

***Pavyzdžiai***

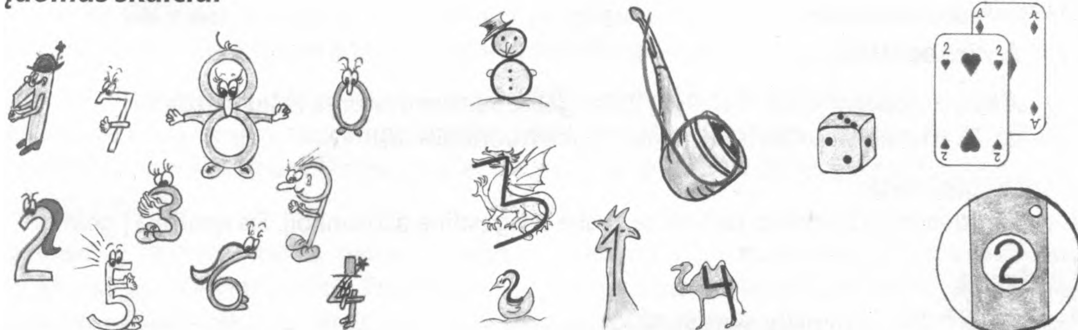
Penktadienis, 2005 20, 20.00, vakarienė su viršininku restorane „3 liepos".

Susikuriate vaizdinį: žiūrite į kalendoriaus lapelį – 2005 20, penktadienis. Šį kalendoriaus lapelį vaizdu susiejate su savo viršininku, nekantriai žvilgčiojančiu į laikrodį, ir pasirinktu restoranu „3 liepos".

***6 užduotis***

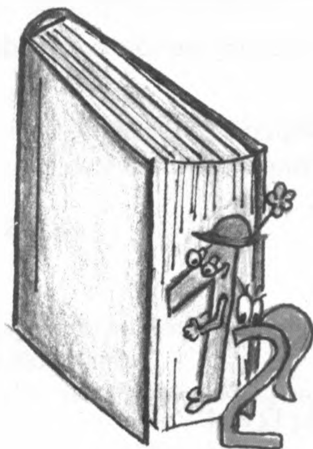
Naudodamiesi vaizdiniu, įsiminkite paskirtą datą:
Kovo 8 d., antradienį, 8.00 val. seminaras „Kaip išmokti įsiminti".

## *Įdomūs skaičiai*



***Pavyzdys***

Liovėtės skaityti knygą 12 puslapyje, o kad tai prisimintumėte, galite įsivaizduoti štai ką:



## *Skaičiai ir raktažodžio būdo vaizdiniai*

Mes naudojamės raktažodžio būdo vaizdiniais. Žinoma, galite susieti skaičius su pačių susigalvotais vaizdiniais. Nevaržykite savo vaizduotės!

0 = gelbėjimosi ratas arba kiaušinis arba moneta.
1 = vienišas namas arba žvakė.
2 = dvyniai arba gulbė.
3 = tristiebis burlaivis arba trišakis.
4 = keturkojis arba lagaminas.
5 = plaštaka (penki pirštai).
6 = šešiastygė gitara, šešios kauliuko akys.
7 = septyngalvis slibinas.
8 = aštuonkojis arba smėlio laikrodis.
9 = visi devyni kėgliai.
10 = dešimt negriukų.
11 = futbolo vienuolikė.
12 = dvylika apaštalų.

Pavyzdžiui, norėdami įsiminti skaičių 2318, galite susikurti istoriją iš šių vaizdinių: Dvyniai (2), tristiebis burlaivis (3), žvakė (1) ir aštuonkojis (8).

Ji galėtų būti tokia:
dvyniai iš tristiebio burlaivio pašviečia žvake ir išgąsdina aštuonkojį. Šis sprunka į gelmę.

***7 užduotis***

Pasitelkę šį būdą, įsiminkite skaičių 4816.

# Skaitykite greitai ir produktyviai

Kaip skaityti greitai

- Eilutes dalykite atkarpėlėmis
- Skaitykite žodžius ne po vieną, o grupėmis
- Atsikratykite netinkamų skaitymo įpročių



Kaip įsiminti tai, kas perskaityta

- Susidarykite bendrą įspūdį
- Naudokitės įvairių spalvų rašikliais ir pasibraukite svarbias teksto dalis
- Įsivaizduokite tai, kas perskaityta
- Paieškokite pavyzdžių
- Apie tai, kas perskaityta, kalbėkite ir diskutuokite
- Išmanyti ir būti susikaupus
- Esant galimybei, susidarykite „atminties išklotinę"
- Tai, kas svarbu, išsirašykite
- Pasidarykite teksto santrauką

Skaitant akims tenka itin sunkiai dirbti. Mokslininkai nustatė, kad perskaityti vieną eilutę mums prireikia maždaug 15 akies judesių. O dar prisideda nebylusis skaitymas – subvokalizmas. Kai mokėmės skaityti, kartu išmokome tai, ką perskaitėme, ištarti. Šis įprotis yra išlikęs. Subvokalizmas skaitymo tempą sutapatina su kalbėjimo tempu. Toks lėtas skaitymas visiškai pagrįstas, kai skaitome sudėtingą, specialią literatūrą ar tekstą, kuriuo norime pasimėgauti.

Susidūrus su nauju, sudėtingu tekstu, smegenims reikia laiko, kad suvoktų ir apdorotų informaciją. Gal ir patys norime tekstą apmąstyti, apipinti asociacijomis ar su kuo nors apie jį pasikalbėti. Tai suprantama ir tam reikia šiek tiek daugiau laiko.

Greitasis skaitymas sumažina krūvį akims ir leidžia apsieiti be subvokalizmo. Toks skaitymas pirmiausia tinka lengvai suprantamo turinio tekstams. Greitai skaitoma ne žodis po žodžio, o žvilgsniu apimant ištisas žodžių grupes iš karto. Gana lengvai trimis akių judesiais apimama viena eilutė.

Lavinant šį skaitymo būdą, geriausiai imti seną knygą ir jos puslapius dviem statmenais brūkšniais padalyti į tris skiltis. Pradėkite skaityti, mėgindami vienu kartu akimis apimti visą padalytos eilutės atkarpą. Šitaip skaitykite atkarpėlę po atkarpėlės.

Pirmas žvilgsnis



Antras žvilgsnis



Trečias žvilgsnis



Greitai skaitant veikiau ir suprantama. Tai reiškia, kad išmokstama sparčiau suvokti ir apdoroti turinį. Antra vertus, ir pats skaitymas produktyvesnis.

Kurį laiką lavinę šį įgūdį patirsite, kad eilutę jau galite skaidyti į dvi dalis.

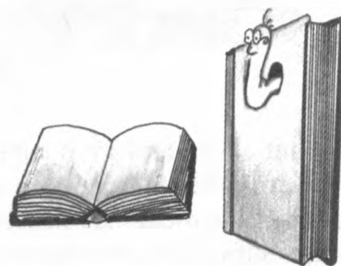
Norint įgusti skaityti šiuo būdu, vėl geriausiai tiks sena knyga: jos puslapius statmenu brūkšniu padalykite perpus.
Pradėkite skaityti mėgindami vienu kartu akimis apimti visą eilutės pusę. Šitaip skaitykite atkarpėlę po atkarpėlės.

Pirmas žvilgsnis



Antras žvilgsnis





Šitaip skaitant informacijos gaunama dar greičiau. Turinys sparčiau suvokiamas ir apdorojamas. Gali būti, jog taip yra dėl to, kad mūsų protas lengviau aprėpia atskiras teksto dalis.

Šis būdas sumažina krūvį akių raumenims ir įtampą, be to, sutaupo begalę laiko. Ilgainiui net žodžių mokėsite daugiau.

➡ ***Šis būdas lavina sugebėjimą susikaupti ir apdoroti informaciją.***

Atsikratykite netinkamų skaitymo įpročių:

× skiemenavimo – žodį skaitykite visą iš karto,
× skaitymo žodis po žodžio: išnaudokite periferinį regėjimą,
× kartojimo: liaukitės kartoję perskaitytą žodį,
× judesių pirštu: liaukitės smiliumi braukę eilutę,
× skaityti dukart ar triskart: skaitykite susikaupę,
× pernelyg dažno akių fiksavimo: apribokite jų judesius,
× skaitymo paskubomis: skaitymas paskubomis yra visai kas kita nei greitasis skaitymas,
× nediferencijuoto skaitymo: skaitymo tempą koreguokite pagal teksto sudėtingumo lygį.

# Kiti būdai, kaip įsiminti perskaitytą tekstą



- Kuo daugiau, kuo dažniau, tuo greičiau ir imliau skaitote. Vis geriau sugebate susikaupti.
- Susidarykite bendrą įspūdį: iliustracijos, atvartai, tekstas knygos aplanke, turinys, santraukos, pavadinimas, paantraštė ir t. t.
- Skaitydami naudokitės įvairių spalvų rašikliais! Spalvos pagerina dėmesingumą.
- Svarbią informaciją paryškinkite spalvomis arba kaitaliodami šriftą! Pakartotinai skaitant tekstą, pakaks peržiūrėti spalvotas pastraipas, lengvai rasite svarbias teksto dalis.

***Akcentavimo pavyzdys***

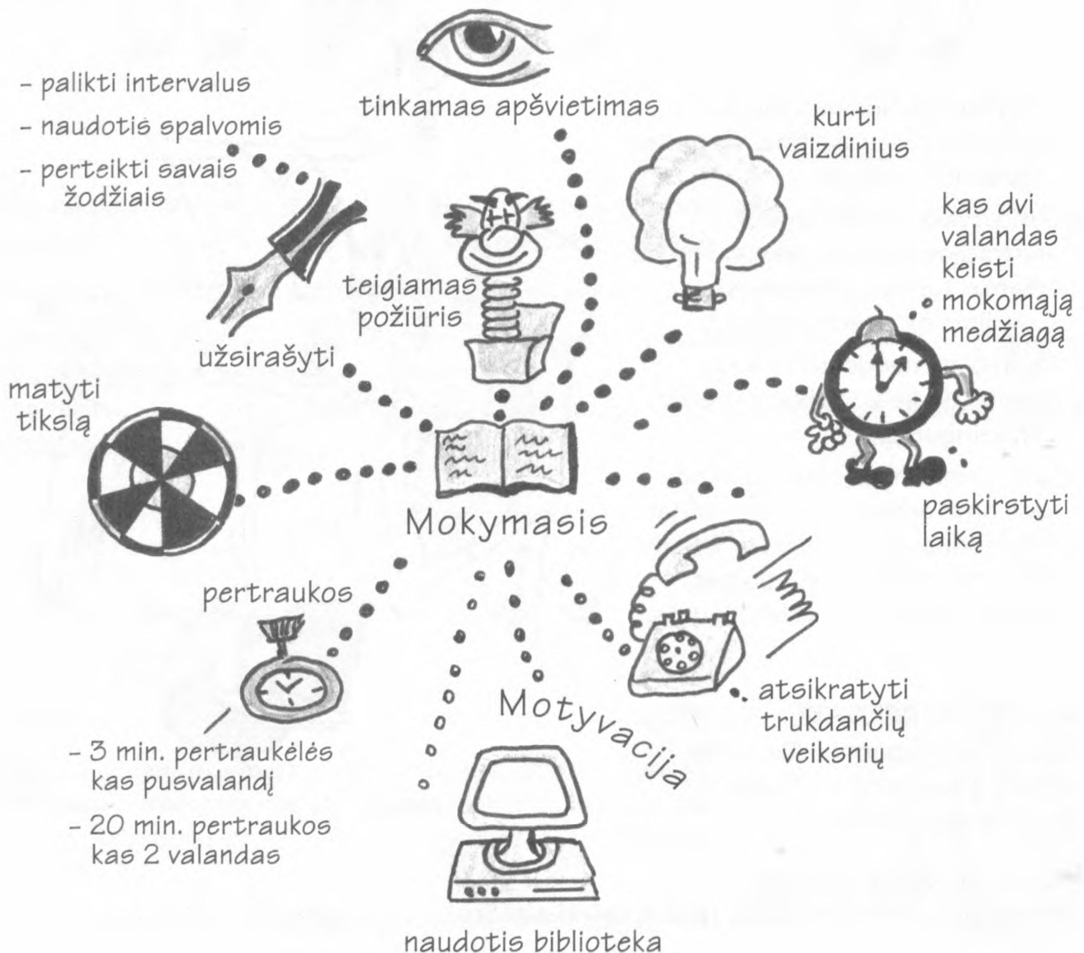
Skaitydami vaizduotėje fiksuokite svarbius „raktažodžius". Šitaip įsiminsite teksto turinį.

Susidarykite **bendrą įspūdį.**
Skaitydami naudokitės **įvairių spalvų rašikliais!** Spalvos pagerina dėmesingumą.

- Susijusias informacijos dalis reikia žymėti ta pačia spalva.
- Rašikliu užsirašykite ar kitaip pasižymėkite savo pastabas, idėjas, komentarus ir pan.!
- Pasidarykite „atminties išklotinę" (žr. 82 p.).
- Skaitydami nepamirškite vaizduotės! Pirmiausia perskaitote ar išklausote pastraipą, darote pertraukėlę, paskui sąmoningai vizualizuojate tekstą. Tačiau laiko prasme skaityti jums visai nereikia liautis. Skaitote ir įsivaizduojate tuo pat metu.
- Pasitikrinkite, ar neateina į galvą pavyzdžių, susijusių su skaitomu tekstu. Kitų kalbų žodžius reikia iškart išsiversti. Susikurkite vaizdinius tokioms sąvokoms.
- Apibendrinkite iš teksto gautą informaciją. Savais žodžiais išsirašykite svarbiausius dalykus ir pakartokite juos.
- Kalbėkite ar diskutuokite apie tai, ką perskaitėte. Savais žodžiais (ir vaizdiniais!) apibendrinkite perskaitytą tekstą.

# Rašykite greitai ir produktyviai

„Žemėlapis", arba „atminties išklotinė" pagal Buzaną:



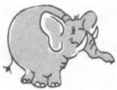

Taikant šį būdą, informacija pateikiama ir žodžiu, ir raštu. Šitaip ją gauna ir kairysis, ir dešinysis smegenų pusrutuliai. Be to, informacija pateikiama ne eilutė po eilutės, kaip įprasta. Pagrindinė tema parašoma puslapio viduryje, o šalutinės išsišakoja į šalis nuo jos. Naudojantis spalvomis, informaciją galima koduoti arba pabrėžti.

**Kuo naudingas šis būdas:**

- sutaupoma laiko,
- lavina kūrybiškumą ir sugebėjimą greitai surasti informaciją,
- galima papildyti,
- galima linija sujungti artimas sritis
- ir numeruojant suteikti visumai tvarkos.

**Svarbu:**

- kad tema būtų įdomi,
- rašykite aiškiai,
- palikite daug laisvo ploto,
- neprigrūskite per daug informacijos į vieną puslapį,
- klauskite pavyzdžių arba pateikite jų patys. Sąsajos nepaprastai pagerina sugebėjimą įsiminti,
- naudokitės piešiniais (pakanka greitosiomis nubrėžtų eskizų),
- naudokite spalvas,
- jei užsirašinėjate viską, trumpinkite žodžius,
- rašykite trumpomis tezėmis,
- klausydamiesi bandykite įsivaizduoti,
- jei ko nors nesupratote, klauskite!



**SVARBU!**

***Visas smulkiai prirašytas puslapis rėkte rėkia, kad perskaityti ir suprasti tekstą bus sunku. Taigi, kad galėtumėte gerai orientuotis, niekada nepamirškite palikti nemažai tuščios vietos ir rašyti stambiomis raidėmis.***






## Mitybos įtaka atminčiai ir sugebėjimui susikaupti



Visam kūnui, vadinasi, ir smegenims, nepaprastai svarbu suderinta mityba, daug šviežių vaisių, daržovių, salotų. Visiems vienodai idealios mitybos nėra, tad rekomenduoju kinezinį testą, kuris padės kiekvienam asmeniškai pasirinkti tinkamą maistą.

Kineziologija yra mokslas apie judėjimą – sveikatingumo ir gydymo būdų visuma, jos sritis yra energijos apytaka žmogaus kūne. Svarbiausias kinezinių testų – raumenų testas.
Kineziologijoje matuoklis yra žmogaus raumenys. Iš jų reakcijų galime spręsti, ar esame apimti streso, ar atsipalaidavę.
Išsiaiškinti, kas mus stiprina, o kas silpnina – kineziologijos paskirtis.

Raumenų testu galite nusistatyti asmeninę, sau geriausiai tinkamą mitybą, kuri suteiktų jums daugiausia energijos.

Raumenų testas padės perprasti, kas mus stiprina, o kas atima mūsų jėgas.
Žinoma, jis praverčia ne tik pasirenkant maistą, bet ir visose kitose gyvenimo srityse.

# Raumenų testas

Jums reikės asmens, kuris suspaustų jūsų ranką, kitaip sakant, jus testuotų. Tai gali būti kineziologas ar kas nors kitas, kad ir jūsų partneris.
Be to, reikia, kad žinotumėte, kur yra krūtinės liauka.

## *Krūtinės liauka*

Krūtinės liauka yra krūtinės viduryje už viršutinio krūtinkaulio. Ši liauka kūno atsparumui labai svarbi. Stuksenant į ją, galima suaktyvinti kūno energijos apytaką.



### Testuojamasis

Stovėkite tiesiai ir atsipalaidavęs. Viena ranka nuleista. Kitą horizontaliai ištieskite į šalį delnu žemyn. Kurią ranką tikrinsite, nesvarbu.

### Partneris

Partneris ištaria žodį „laikyk" ir spusteli jūsų ranką kokius 5 cm žemyn, tikrindamas jūsų jėgą. Žinoma, vyras yra stipresnis už moterį, moteris – už vaiką ir pan. Jūs iš visų jėgų mėginate išlaikyti ranką pakeltą. Tačiau tai ne jėgos pratimas! Jūs ir jūsų partneris turite jausti, kokia jėga spaudžiant tikrinami raumenys „ožiuojasi", t. y. priešinasi spaudimui, o kokia – pasiduoda.




Paskui paimate maisto produktą, kurį norite patikrinti, ir laikote ties **krūtinės liauka**. Jūsų partneris vėl ištaria „laikyk" ir spusteli jūsų į šalį ištiestą ranką per kokius 5 cm žemyn. Jei tikrinate energiškai stiprų produktą, raumenys tarsi „sustiprės" ir jūs nesunkiai pasipriešinsite. Vadinasi, šis produktas sustiprina jūsų gyvybinę energiją.
Jei tikrinate energiškai silpną produktą, ranka tuojau nusvirs. Vadinasi, produktas silpnina jūsų gyvybinę energiją.
Išbandykite cukrų, saldumynus, vaisius, daržoves, mėsą, pieną, pieno produktus ir t. t., kad pajustumėte skirtumą.

# Vitaminas C

Vitaminas C yra smegenų žvalumo šaltinis. Be rūgščių neutralizavimo funkcijos (žr. apie rūgščių ir bazių santykį), jis yra svarbiausias geros sveikatos iki senyvo amžiaus šaltinis. Nobelio premijos laureatas Linusas Paulinas (Linus Paulin) trisdešimt metų tyrė nuostabų vitamino C poveikį žmogaus organizmui. Reikšmingiausios tyrinėjimų išvados štai kokios:

➡ ***Vitaminas C yra vienas svarbiausių mikroelementų.***

Nustatyta, kad pagrindinė arteriosklerotinių nuosėdų susitelkimo priežastis yra chroniška vitaminų stoka. Ir labiausiai – vitamino C. Nuosėdos lemia kraujotakos sutrikimus, o jie tampa daugybės ligų priežastimi. Taip pat kraujotakos sutrikimai dažnai būna susikaupimo ir atminties problemų, nuovargio priežastis. Pagaliau kraujagyslių užsikimšimas nulemia infarktą ar insultą.

Vitaminas C padeda kraujagyslėms ir jų sienelėms vėl tapti elastingoms, kūnas gali atsikratyti cholesterolio pertekliaus. Kraujagyslės laisvėja, mažėja kraujospūdis, taip užkertamas kelias širdies infarktui, insultui.

Todėl turime kasdien suvartoti 1–3 gramus (tai būtų maždaug trys porcijos ant peilio galo) vitamino C. Geriausia dozę paskirstyti visai dienai, mat šis vitaminas kūne nesikaupia ir maždaug po 4 valandų jau būna sunaudotas arba pašalintas.

## *Vitaminas C būtinas*

- × gerai kraujotakai, kartu ir sugebėjimui susikaupti bei puikiai atminčiai,
- × stabiliai kraujagyslių veiklai,
- × kaip svarbiausias elementas gyjant žaizdoms,
- × kaip svarbiausias antioksidantas,
- × uždegiminiams procesams slopinti,
- × stiprinant imuninę sistemą
- × ir stimuliuojant jungiamųjų audinių, kaulų bei dantų vystymąsi,
- × kaip nepakeičiamas pagalbininkas keičiantis ląstelėms.



## Lecitinas

***Lecitinas taip pat gerina atmintį ir padeda susikaupti.***

- Tai energija smegenims,
- stabdo kraujagyslių senėjimą,
- gerina nuotaiką, gyvybingumą, judrumą,
- skatina džiaugtis gyvenimu ir mylėti.

***Lecitinas padeda:***

- įveikti bendrą nuovargį,
- apatiją,
- pavasarinį nuovargį,
- egzaminų baimę,
- stresą,
- šalina cholesterolio perteklių,
- neleidžia užkalkėti arterijoms,
- susidaryti tulžies akmenims.

Teiraukitės vaistinėje!

## Rūgščių ir bazių pusiausvyros kūne įtaka sugebėjimui susikaupti ir atminčiai

Neapsieisiu be trumpos įžangos: dėl nenormalių maitinimosi įpročių, begalės stresų ir susikaupusios pagiežos, nuolatinės skubos ir užterštos aplinkos daugelio žmonių organizmą kamuoja rūgščių perteklius. O tai daugybės ligų priežastis.
Neutralizuodamas rūgštis, organizmas ima bazes iš jungiamųjų audinių, kaulų ir kraujagyslių. Tačiau šitaip kūnas netenka mineralinių medžiagų, o tai dažnai tampa kaulų trapumo, tarpslankstelinių diskų ligų, širdies infarkto, insulto, osteoporozės ir t. t. priežastimi.

Per didelis rūgštingumas gali sukelti **nuovargį, nesugebėjimą susikaupti,** įsiminti, galvos skausmą, migreną, depresiją, apatiją, pernelyg užsitęsusį neveiklumą, neatsparumą infekcijoms, energijos stoką, raumenų įtampą, sąnarių sąstingį, reumatą, podagrą ir t. t.

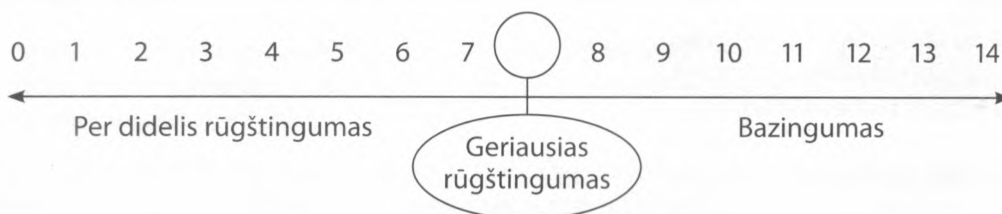
### Kūnui reikalingos bazės

Kūnui būtinos tokios medžiagos, kurios neutralizuotų rūgštis. Jų jis gauna iš kai kurių maisto produktų, pavyzdžiui, šviežių vaisių, daržovių, bulvių.
Žinoma, po dešimtmečius trukusio per didelio organizmo rūgštingumo nebepakanka tik pakeisti mitybos įpročius ir vartoti reikalingus produktus. Nemaža laiko reikia skirti keičiant mitybą, o pirmiausia – gaunant mineralinių medžiagų, būtinų organizmui.

## pH (vandenilio jonų koncentracijos) matavimas

Reguliariai matuokite pH (vandenilio jonų koncentraciją) šlapime tam skirtu pH indikatoriumi (nusipirkite vaistinėje). Biologinė norma yra maždaug 7,4, deja, įprasta dažniausiai tesiekia 5,5. Dėl to, kad naktį rūgštys neutralizuojamos, rytinis šlapimas būna pats rūgščiausias. Todėl jį galima laikyti kriterijumi. pH siekiant mažiau nei 7, organizmą reikėtų papildomai aprūpinti bazėmis (miltelių galima nusipirkti vaistinėje).

Rūgštingumo arba atitinkamai bazingumo matavimo vienetas yra pH.
pH dydis siekia nuo 0 iki 14.
Idealus pH yra 7,4. Visi mažesni dydžiai liudija per didelį rūgštingumą.




Bazės dozė priklauso nuo organizmo rūgštingumo. Vidutinis kiekis yra ½ arbatinio šaukštelio į ¼ l vandens dukart per dieną. Produkte su baze būna reikiamų mineralinių medžiagų, tad organizmas tuo pat metu gauna ir jų.

## Ką daryti, kad kūne įsivyrautų darna

- Valgyti daug šviežių vaisių, daržovių ir bulvių, gerti vaisių ir daržovių sulčių,
- maistą gerai sukramtyti, nes tai padidina šarmingumą,
- kasdien išgerti tinkamo bazės produkto,
- gerti daug vandens ir žolelių arbatų, kad būtų išplautos rūgštys ir šlakai,
- kvėpuoti giliai, tai sumažina organizmo rūgštingumą, nes rūgštys paprasčiausiai iškvepiamos. Ilgas pasivaikščiojimas puikiai pagerina organizmo būklę. Ypač patartina sparčiai vaikščioti gamtoje,
- užtektinai miegoti ir būti atsipalaidavus, ilsėtis ir valgyti,
- daug juoktis ir džiaugtis, daryti dalykus, kurie suteikia malonumo ir pasitenkinimo,
- mažiau pykti, verčiau žvelgti į gyvenimą lengvai ir su humoru,
- mylėti save, kitus ir gyvenimą.



**SVARBU!**

***Rūgščių ir bazių pusiausvyra yra svarbus gyvybingumo ir susikaupimo veiksnys.***

# Vanduo – gyvybės eliksyras

Vandens trūkumas paveikia ir psichiką. Akivaizdžiai nusilpsta sugebėjimas mąstyti ir susikaupti.
Pasijuntame pavargę, tampame irzlūs ir agresyvūs. Būname suglumę, linkę į depresiją. Galvos skausmas neretai apmalšta arba praeina vos gavus vandens. Vanduo išvalo ląsteles, pašalina iš organizmo rūgštis, šlakus, nuodingas medžiagas. Jis – esminis mūsų geros savijautos elementas.

### *Vanduo:*

- didina organizmo pajėgumą ir pagerina reakciją,
- padeda susikaupti, lemia gerą savijautą,
- teikia žvalumo ir aktyvumo,
- stiprina apsaugines organizmo funkcijas,
- gerina imuninę sistemą,
- didina ląstelių gyvybingumą,
- šalina šlakus.

Maždaug 70 proc. mūsų kūno sudaro vanduo. Be vandens negalėtų funkcionuoti inkstai. Kasdien organizmą išvalyti jiems reikia mažiausiai ½ l vandens. Kalbama apie paprastą vandenį, o ne apie kavą, kokakolą ar ką kita. Jis būtinas visoms organizmo funkcijoms (virškinimui, skrandžio, kepenų, žarnyno, kasos veiklai), taip pat – kraujui, ląstelėms ir t. t. Vandens paskirtis organizmui kaip alyvos varikliui. Be to, vanduo garuodamas reguliuoja kūno temperatūrą.

➡ ***Kasdien turėtume išgerti apie 2 l vandens. Gerkite vandenį, vos ateina tokia mintis!***

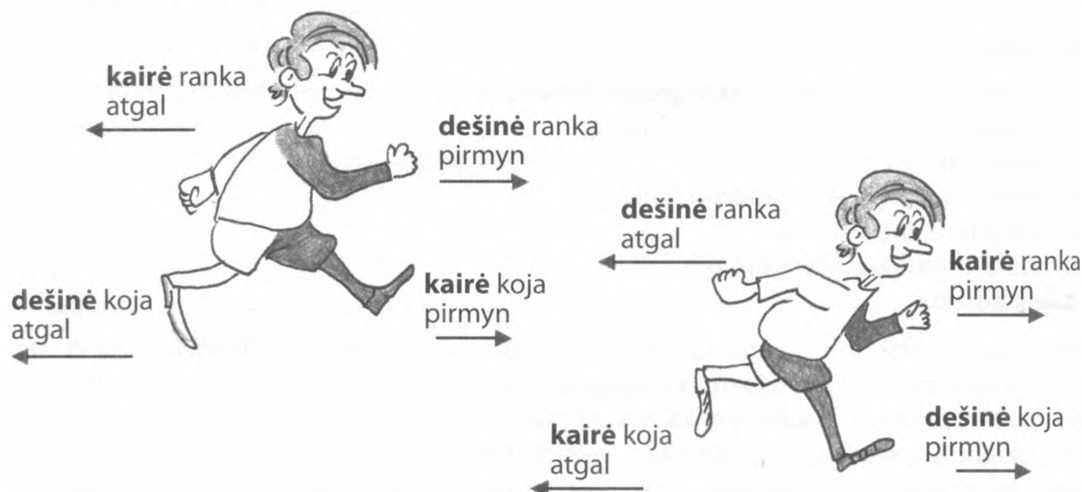
# Kuo daugiau judėkite gryname ore



Daugiausia deguonies sunaudoja mūsų smegenys!
Judant, ypač gryname ore, pagerėja mūsų kvėpavimas, kraujo apytaka, visas organizmas geriau aprūpinamas deguonimi. Sportuodami nepervarkite, o tik pajuskite malonumą.
Ypač patartini kryžminiai judesiai, nes tuomet aktyvūs būna abu smegenų pusrutuliai.

Kryžminis judėjimas reiškia, kad einant, žygiuojant, bėgant, šokant, atliekant aerobikos ar gimnastikos pratimus į priekį vienu metu išmetamos dešinė koja ir kairė ranka arba kairė koja ir dešinė ranka, bet ne dešinė ranka ir dešinė koja arba kairė ranka ir kairė koja. Kitas pratimas: kairysis kelis prie dešiniosios alkūnės ir priešingai.

## *Kryžminiai judesiai:*




# Kvėpavimas

Mes išgyventume šešias savaites be maisto, šešias dienas be skysčių, tačiau neišgyventume nė šešių minučių nekvėpuodami. Taigi kvėpavimas – svarbiausia žmogaus organizmo funkcija. Judant mūsų kvėpavimas gilėja. Kiti idealūs gilaus kvėpavimo būdai yra šokis ir dainavimas.

Esama įvairių kvėpavimo būdų. Paprasčiausias štai koks: įkvėpti oro į pilvą ir šį išpūsti, o iškvepiant išstumti visą orą ir įtraukti pilvą.

## *Lao Dzi kvėpavimas*

Lavina sugebėjimą susikaupti ir suteikia kūnui žvalumo. Iškvepiamas visas oras, tada giliai įkvepiama ir vėl iškvepiama – trūksmingai, kaip garvežys, per mažiausiai 30 labai trumpų kvėpsnių:

- iškvėpti visą orą
- giliai įkvėpti
- trūksmingai iškvėpti per mažiausiai 30 kvėpsnių (f f f f f f f f f f f f f f f f f f f f f f f...)

**Tai darytina tik vieną kartą per valandą, antraip poveikis gali būti priešingas pageidaujamam!!!**

## Kvėpavimas, suderinantis abiejų smegenų pusrutulių veiklą



Gilus, ritmingas kvėpavimas aprūpina smegenis deguonimi, o tai padeda mokytis ir susikaupti. Toks kvėpavimas suderina abiejų smegenų pusrutulių veiklą ir skatina būti kūrybišką.

Įsitaisykite patogiai, kvėpuokite ritmingai:
įkvėpdami suskaičiuokite iki keturių,
sulaikykite orą, skaičiuokite iki keturių,
iškvėpdami suskaičiuokite iki keturių,
luktelėkite, suskaičiuokite iki keturių.

***Keturis kartus atlikite šį pratimą, sulig kiekvienu veiksmu skaičiuokite iki keturių:***

| | |
|---|---|
| 1, 2, 3, 4 | įkvėpti |
| 1, 2, 3, 4 | sulaikyti orą |
| 1, 2, 3, 4 | iškvėpti |
| 1, 2, 3, 4 | pauzė |

***Keturis kartus atlikite šį pratimą, sulig kiekvienu veiksmu skaičiuokite iki šešių:***

| | |
|---|---|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | įkvėpti |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | sulaikyti orą |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | iškvėpti |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | pauzė |

***Keturis kartus atlikite šį pratimą, sulig kiekvienu veiksmu skaičiuokite iki aštuonių:***

| | |
|---|---|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | įkvėpti |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | sulaikyti orą |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | iškvėpti |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | pauzė |




Kalbėsime apie natūralius gydymo būdus, palaikančius žmogaus dvasinę darną. Taigi turimi galvoje ne kūniški ligos požymiai, o dvasios būsena.

Bacho esencijas galima derinti su kitomis terapijomis. Jos nesukelia jokio šalutinio poveikio, todėl ypač tinka vaikams gydyti. Tačiau naudingos ir suaugusiesiems.

30 ml talpos buteliuką jau paruošto mišinio galima nusipirkti vaistinėse. Geriama keturis kartus per dieną po keturis lašus, kol savijauta pagerėja.

### *Rekomenduojami šie mišiniai*

Žinoma, tai tik nedidelė dalelė visų įmanomų naudingų mišinių. Kreipkitės į šios srities specialistą.

### *Mišinys nuo nesugebėjimo susikaupti:*

| | |
|---|---|
| baltojo kaštainio | – kai kas nors įkyriai neišeina iš galvos, |
| skroblo, alyvmedžio | – nuo išsekimo, |
| raganės, sausmedžio | – kai žmogus pernelyg išsiblaškęs, |
| sprigės | – kai žmogus karščiuojasi ir yra nekantrus. |

### *Mišinys nuo (mokyklos) baimės ir neryžtingumo:*

| | |
|---|---|
| gencijono | – nuo neigiamų nuostatų, |
| maumedžio: | – suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, |
| guobos: | – nuo per didelių reikalavimų jausmo, |
| sprigės, epušės | – nuo baimių. |

### *Mišinys nuo depresijos:*

vištapienės,
erškėtrožės,
garstyčios,
dygiakrūmio.

➡ ***Visos esencijos mišiniuose gali pakeisti viena kitą.***

***Lašai, kai pagalba būtina (tačiau gydytojo jie nepakeičia):***

Po kelis lašus:

| | |
|---|---|
| dekoratyvinio erškėčio | – nuo baimių, savitvardos praradimo, |
| vištapienės | – nuo šoko, išgąsčio ir alpulio, |
| sprigės | – nuo karščiavimosi ir streso, |
| raganės | – nuo silpnumo ir nuo jausmo, kad esi atsidūręs kažkur toli, |
| švitrūno | – nuo panikos. |

Šių lašų poveikis, regis, pagrįstas ypatingu esencijų deriniu.
Jie padeda kilus egzaminų baimei, panikai, kamuojant nervingumui.

***Vartojami šiais atvejais:***

egzaminų baimė, susijaudinimas, nervingumas, susilpnėjusi atmintis, stresas dėl mokyklos ir kitos stresinės situacijos, panika, ūmus išgąstis, baisūs sapnai, blogos naujienos, šokas, trauma, miego, kraujo apytakos sutrikimai.
Susižeidus reikia keletą kartų švelniai įtrinti į odą po kelis lašus. Patartina naudoti šiais atvejais: nestipriai nudegus, įdegus saulėje, įtrinti mėlynes, įkandus vabzdžiui, tepti inkštirus, negiliai įsidrėskus ir patyrus kitų nesunkių sužeidimų.

## Aromatų terapija




Taikant aromatų terapiją eteriniais aliejais gaivinamas kūnas ir dvasia. Ši terapija skirta uodžiamosioms smegenims, taigi seniausiajai mūsų smegenų sričiai.

| | |
|---|---|
| Eukaliptas | gerina sugebėjimą susikaupti |
| Melisa, rozmarinas, čiobrelis | išsklaido protinį nuovargį |

Naudojimas: aromatinė lempa (iki 6 į vandenį įlašintų lašų),
aromatinės žvakės, masažas,
vonia (5–10 lašų įlašinti į pieną ir supilti į vonią).

## Akmenys

Akmenys – tai sutelkta energija. Jie veikia aplinką virpesiais ir spalvomis. Kiekvienas akmuo skleidžia tam tikrus virpesius, o jie sąveikauja su žmogaus skleidžiamais virpesiais. Akmenys suaktyvina mūsų sugebėjimus pasipriešinti ligoms ir suteikia mums pusiausvyros.

Štai akmenys, kurie skatina susikaupti: fluoritas, sodalitas, tigro akis, karneolis, rodonitas. Akmenį galima nešioti kaip pakabutį arba žiedo akį.

## O dabar šiek tiek smegenų mankštos



***1 pratimas***

Per pievą eina karvių banda. Viena karvė eina prieš dvi karves, viena – už dviejų karvių ir viena – tarp dviejų karvių. Kiek karvių yra iš viso?

***2 pratimas***

Jei pusantros perlinės vištos per pusantros dienos padeda pusantro kiaušinio – kiek kiaušinių padės trys perlinės vištos per aštuonias dienas?

***3 pratimas***

Vienas žmogus atėjo į kaimą parduoti vištų. Jis pardavė pusę savo vištų ir dar pusę vištos. Jam liko viena visa višta. Kiek vištų žmogus atsinešė į kaimą?

***4 pratimas***

Ar įstatymas leis vyriškiui vesti savo našlės seserį?

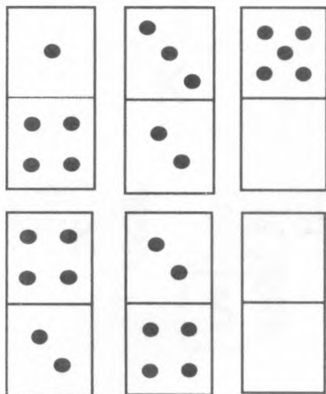
***5 pratimas***

Loginis mąstymas – skaičių eilės.
Šios skaičių eilės sudarytos pagal tam tikras taisykles. Papildykite eilutes:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 5 | 9 | 14 | 20 | -- | -- | -- | -- | -- |
| 5 | 17 | 11 | 23 | 17 | -- | -- | -- | -- | -- |

### 6 pratimas

Koks bus kitas domino kauliukas antroje eilėje?



### 7 pratimas

Tam, kad ši lygtis būtų teisinga, jums reikia kitur perkelti tik vieną pagaliuką.

|| + || = ||

### 8 pratimas

Mintinai išspręskite šiuos uždavinius:

12 + 5 + 8 + 17 – 9 + 37 =

143 x 8 =

145 : 5 =

(42 + 13) x 7 =

### 9 pratimas

Tam, kad ši lygtis būtų teisinga, jums reikia pridėti tik vieną pagaliuką.
Smagaus sprendimo!

|| + || = ||

***10 pratimas***

Užrašykite mažiausiai po du vardus iš kiekvienos raidės.

A ______________________

B ______________________

C ______________________

D ______________________

E ______________________

F ______________________

G ______________________

H ______________________

I ______________________

J ______________________

K ______________________

L ______________________

M ______________________

N ______________________

O ______________________

P ______________________

R ______________________

S ______________________

Š ______________________

T ______________________

U ______________________

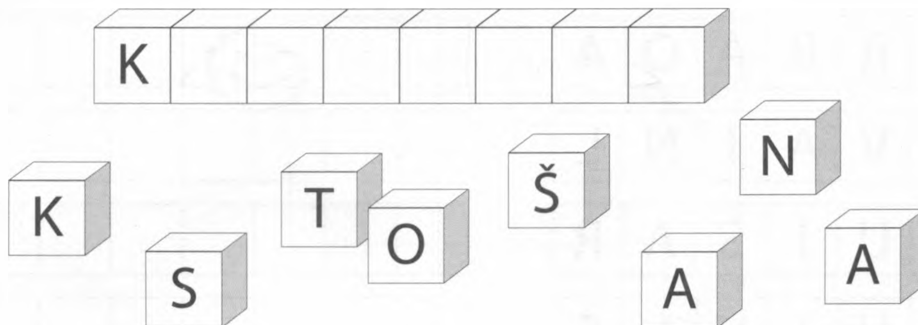
V ______________________

Z ______________________

Ž ______________________

***11 pratimas***

Matote išmėtytas raides. Sudėkite žodį!




***12 pratimas***

Užrašykite po vieną šuns ar kalaitės vardą iš kiekvienos raidės!

A ____________________

B ____________________

D ____________________

E ____________________

F ____________________

G ____________________

H ____________________

I ____________________

J ____________________

K ____________________

L ____________________

M ____________________

N ____________________

O ____________________

P ____________________

R ____________________

S ____________________

T ____________________

U ____________________

V ____________________

***13 pratimas***

Pratęskite raidžių seką!

A D H ____________________

A B G H N O ____________________

## 14 pratimas

Matote bet kaip sumaišytas vardų raides. Išdėliokite jas teisingai!

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | B | R | B | A | O | A | | | | | | | |
| E | E | V | A | I | N | L | | | | | | | |
| D | N | U | I | S | A | R | | | | | | | |
| A | S | U | I | U | L | S | | | | | | | |

## 15 pratimas

Iššifruokite šį sakinį:

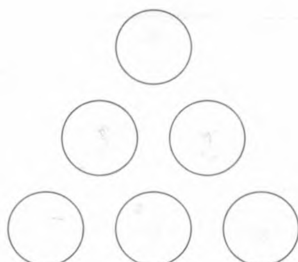
SABRAD ĄRTSIEM AIRIG

---

## 16 pratimas

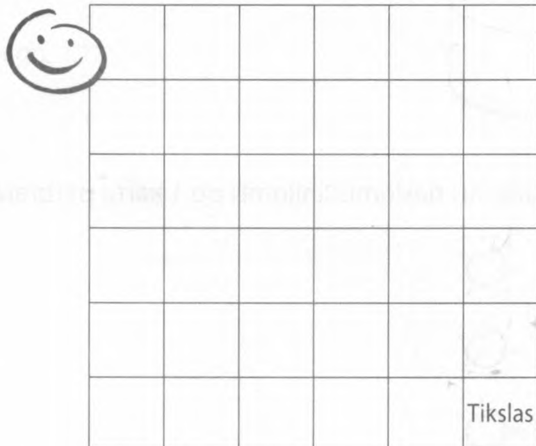
Apskritimus su skaičiais išdėstykite taip, kad kiekvienos kraštinės apskritimų suma visuomet būtų vienoda (galimi įvairūs sprendimo variantai).

(1) (2) (3) (4) (5) (6)



### *17 pratimas*

Šypsniukui reikia nukeliauti į „Tikslą". Sąlyga tokia: pakeliui į „Tikslą" jis turi apsilankyti kiekviename laukelyje, tiesa, tik po vieną kartą. Tik savame langelyje Šypsniukas gali apsilankyti dar kartą.




### *18 pratimas*

Kokius žodžius galima sudėlioti iš raidžių
M – A – S – T – R – A – P – I?
Ne visuomet reikia pavartoti visas raides!

### *19 pratimas*

Kaip susėsti prie stalo?
Penkiems vaikams – Tomui, Tadui, Silvijai, Jurgiui ir Emilijai – reikia susėsti prie stalo. Atsižvelkite štai į ką:


Tomas


Tadas


Silvija


Jurgis


Emilija

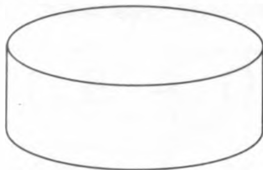
Tomui negalima sėdėti šalia Silvijos.
Tadui negalima sėdėti šalia Silvijos ir Jurgio.
Silvija nesės šalia Emilijos.
Jurgis negali sėdėti iš kairės šalia Emilijos.
Kas prie ko atsisėda?

### *20 pratimas*

Kokius žodžius galima sudėlioti iš raidžių
A – T – K – N – S – S – I – A?
Ne visuomet reikia pavartoti visas raides!

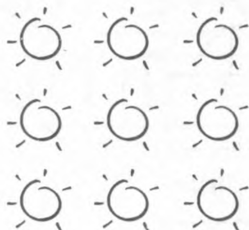
***21 pratimas***

Trimis tiesiais pjūviais padalykite tortą į aštuonis vienodus gabalus.



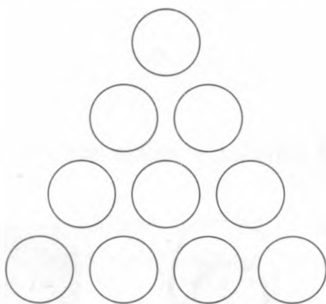
***22 pratimas***

Neatitraukdami rankos keturiomis tiesiomis linijomis po 1 kartą perbraukite visas devynias saulutes!



***23 pratimas***

Tris apskritimus perkelkite taip, kad trikampio viršūnė atsidurtų apačioje.



***24 pratimas***

Norite apsisodinti balkono lovelius. Įsiminkite būsimų pirkinių sąrašą. Susikurkite istoriją arba taikykite vietos ar žodžių grandinės būdus.

Apskaičiuokite, kiek reikės vazonėlių.
Apskaičiuokite, kiek reikės gėlių.
Pirkiniai:
vazonėliai,
gėlių žemė,
trąšos,
sodininko pirštinės,
sodininko mentelė,
gėlės,
gėlių priežiūros vadovas (knyga).

**25 pratimas**

Ketinate perkloti vonios kambarį naujomis plytelėmis.
Įsiminkite, kuo reikės pasirūpinti:

išmatuoti patalpą,
paimti iš banko pinigų,
plytelėmis,
lipalu,
plytelių rėžtuvu,
gulstainiu,
matuokle,
maišytuvu,
indu,
glaistu,
darbiniais drabužiais,
guminėmis pirštinėmis.

**26 pratimas**

Klausote paskaitos tema „Pokalbis telefonu".
Įsidėmėkite tai, kas svarbu:

kliento žodis – įstatymas,
šypsotis,
į žmogų, su kuriuo kalbate, kreiptis vardu,
vardą išsyk užsirašyti,
į klausimus atsakyti paeiliui,
prireikus pavardę ištarti paraidžiui,
siūlyti baigti pokalbį.

**27 pratimas**

Klausote pranešimo tema „Kaip geriau išmokti ir įsiminti".
Įsidėmėkite šiuos pranešimo paragrafus:

vaizduotė,
motyvacija,
klaidingos nuostatos,
mokymosi tipai,
pagalbinės priemonės,
kvėpavimas,
muzika,
įrašai.

## 28 pratimas

Užrašykite iš kiekvienos raidės po vieną jums žinomą pavardę.

A ______________________
N ______________________
B ______________________
O ______________________
C ______________________
P ______________________
Č ______________________
R ______________________
D ______________________
S ______________________
E ______________________
Š ______________________
H ______________________
T ______________________
I ______________________
U ______________________
J ______________________
V ______________________
K ______________________
Z ______________________
L ______________________
Ž ______________________
M______________________

## 29 pratimas

Susikraukite lagaminą.

Išvykstate atostogauti prie jūros, ketinate imti šiuos daiktus: maudymosi kostiumėlį, kremą nuo saulės, saulės akinius, frotinį rankšluostį, trumpkelnes, sportinius batelius, pasą, knygą, dantų higienos reikmenis, pinigus, vairuotojo pažymėjimą.

## 30 pratimas

Įsiminkite šias užduotis:

nunešti fotojuostas į ateljė,
paruošti gimtadieniui šaltų užkandžių,
atsiimti pasą,
nusipirkti žieminius batus,
pažaisti loto,
nupirkti pieno.

## 31 pratimas

Kur važiuoti.

Važiuokite iki artimiausio žiedo, paskui – valstybės sienos kryptimi. Maždaug už dviejų kilometrų privažiuosite aukštumą. Ten sukite į kairę. Pavažiuokite apie 20 metrų, iki nedidelio viešbučio „Auksinė žąsis“. Iškart už jo kairėje pamatysite svečių namus „Elizabeta“.

**32 pratimas**

Kur važiuoti.

Važiuokite iki gyvenvietės pakraščio. Privažiavę nuorodą, žyminčią gyvenvietės ribą, sukite dešinėn į žvyrkelį. Juo pavažiuokite apie 50 metrų iki staigaus posūkio kairėn. Iškart už jo yra automobilių stovėjimo aikštelė, iš kurios pėsčiomis nueisite iki apžvalgos bokšto. Atkreipkite dėmesį į kelio nuorodas.

**33 pratimas**

Įsiminkite, ką reikia nuveikti:

nuvažiuoti į banką pinigų,
įsipilti degalų,
nusipirkti lagaminą,
apsikirpti,
apsilankyti grožio salone,
užsukti į fotoateljė,
vaistinėje nusipirkti vakcinos,
pasiskiepyti,
iš kelionių agentūros pasiimti lėktuvo bilietus.

**34 pratimas**

Taikydami vietos būdą, įsiminkite šiuos pirkinius:

skalbiamieji milteliai,
batų tepalas,
bikinis,
kremas nuo saulės,
rankinis laikrodis,
žvakės vakarėliui.

**35 pratimas**

Pranešimą apie skambutį turi sudaryti šie punktai. Išmokite juos atmintinai.
Taikykite vietos arba raktažodžio būdus.

Data,
valanda,
skambintojas,
firmos pavadinimas, adresas, pranešimo numeris, telefono numeris, kalbėjusiojo su skambintoju pavardė,
pageidautasis asmuo (su kuriuo norėjo kalbėti skambintojas),
žinia (užrašyti),
ar bus skambinama dar kartą,
jei taip, tai kada.

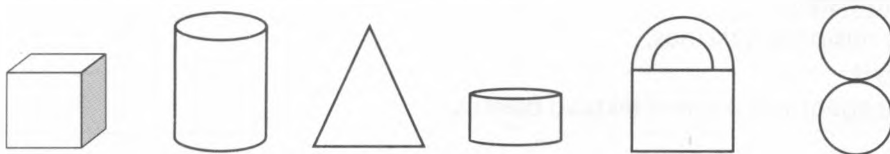
**36 pratimas**

Vartodami šias aštuonias sąvokas, sugalvokite kokią nors nepaprastą istoriją:

jūrininkas,
plėšikas,
šuo,
angelas,
dviratis,
laikrodis,
audra,
palmė.

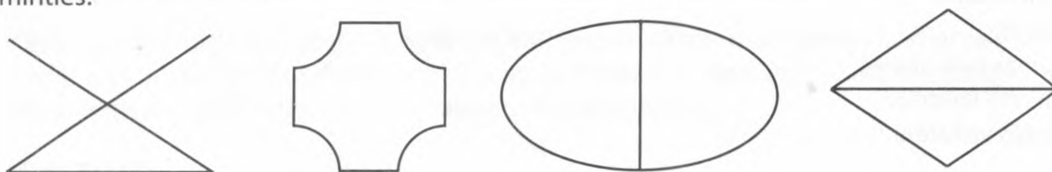
**37 pratimas**

1 minutę įdėmiai žiūrėkite į šias figūras.
Paskui tokia pat tvarka nupieškite jas popieriaus lape!



**38 pratimas**

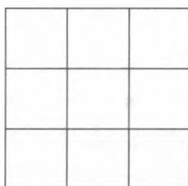
30 sekundžių įdėmiai žiūrėkite į šias figūras. Paimkite popieriaus lapą ir nupieškite jas iš atminties.



## Žaidimai su pagaliukais

**39 pratimas**

Nuimkite aštuonis pagaliukus taip, kad liktų du kvadratai.



***40 pratimas***

Nuimkite penkis pagaliukus taip, kad liktų tik trys vienodi kvadratai.



***41 pratimas***

Iš šių šešių pagaliukų sudėkite keturis trikampius.



***42 pratimas***

Perkelkite kitur du pagaliukus, kad lygtis būtų teisinga.



***43 pratimas***

Perkelkite kitur vieną pagaliuką, kad lygtis būtų teisinga.



## Atsakymai

***1 pratimas***

Iš viso trys karvės.

***2 pratimas***

Šešiolika kiaušinių (1,5 / 1,5 / 1,5 x 3 x 8).

***3 pratimas***

Tris vištas.

**4 pratimas**

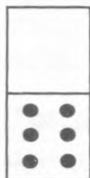
Mirusieji negali tuoktis.

**5 pratimas**

2 5 9 14 20 27 35 44 54 65 (+ 3, + 4, + 5, + 6, + 7, + 8, + 9, + 10...)

5 17 11 23 17 29 23 35 29 41 (+ 12, – 6)

**6 pratimas**



**7 pratimas**

I + II = III

**8 pratimas**

12 + 5 + 8 + 17 – 9 + 37 = 70
143 x 8 = 1144
145 : 5 = 29
(42 + 13) x 7 = 385

**9 pratimas**

II + II = IV

**10 pratimas**

Pasiūlymas

Asta, Azalija
Barbora, Birutė
Cecilija, Chloja
Daiva, Danguolė
Elena, Elvyra
Floriana, Felicija

Giedrius, Gabrielė
Henrikas, Hilda
Irmantas, Irena
Julija, Jaunius
Karolina, Kornelija
Leonardas, Liudvikas
Mantas, Mantvydė
Naglis, Nijolė
Ovidijus, Otilija
Paulius, Patricija
Renata, Rimantas
Sima, Sigita
Šarūnas, Šarūnė
Teofilis, Teresė
Ugnius, Undinė
Vaidotas, Virginija
Zenonas, Zuzana
Živilė, Žymantas

***11 pratimas***

Kaštonas

***12 pratimas***

Alfas
Bethovenas
Dempis
Everestas
Favoritas
Gastonas
Hera
Iliuzija
Jukatanas
Kitė
Lambada
Musė
Niufas
Oregonas
Poldis
Reksas
Santimas
Triksė
Ulzana
Vulkanas

***13 pratimas***

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | D | H | L | P | T | Ž | |
| A | B | G | H | N | O | U | V |

***14 pratimas***

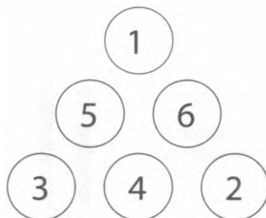
Barbora
Evelina
Andrius
Saulius

***15 pratimas***

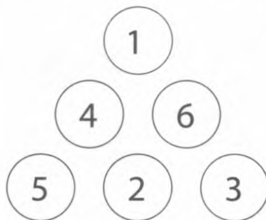
Darbas meistrą giria.

***16 pratimas***

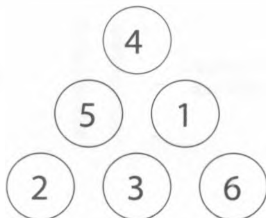
Atsakymas – 9



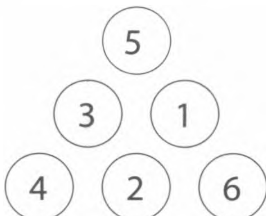

Atsakymas – 10



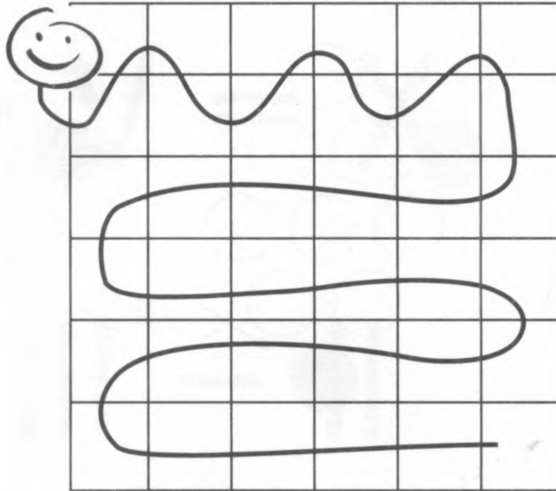

Atsakymas – 11




Atsakymas – 12



## 17 pratimas



## 18 pratimas

Arimas, artimas, rimas, ratas, pirmas, tarimas, mirta, mitas, pati, pats, arti, tara, ratai

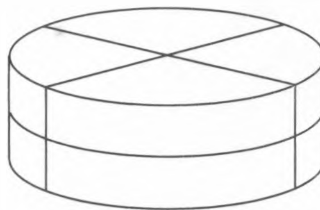
## 19 pratimas

Vaikai susėda tokia tvarka:
Tadas, Tomas, Emilija, Jurgis, Silvija

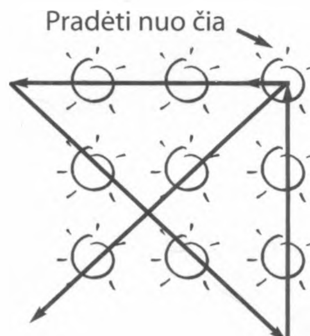
## 20 pratimas

Ai, akis, aktas, akti, antis, iksas, inkstas, it, kasti, kinas, naktis, takas, tinkas

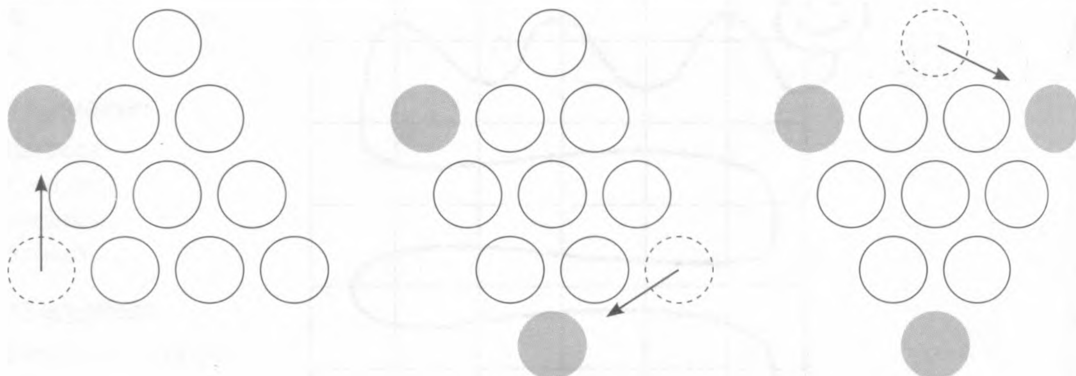
## 21 pratimas



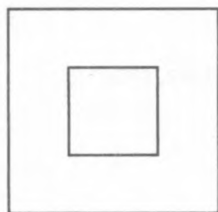
## 22 pratimas



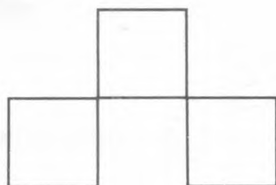
23 pratimas



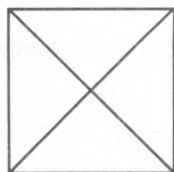
39 pratimas



40 pratimas



41 pratimas



42 pratimas

V + V = X

43 pratimas

I = III − II

**Koppensteiner, Christa**
Ko-269 Kaip geriau įsiminti ir išmokti / Christa Koppensteiner. – Vilnius: Alma littera, 2005. – 112 p.: iliustr.

ISBN 9955-08-684-X

Šioje knygoje rasite naudingų patarimų, gudrybių ir būdų, padėsiančių išmokti greičiau skaityti, lengviau įsiminti informaciją. Taip pat pateikiama daug užduočių ir pratimų, kuriuos galėsite pritaikyti praktiškai.

UDK 371.3

Christa Koppensteiner
**Kaip geriau įsiminti ir išmokti**

Iš vokiečių kalbos vertė *Vidas Morkūnas*
Redaktorė *Lina Kaminskienė*
Korektorė *Ramutė Prapiestienė*
Viršelio dailininkas *Edvardas Jazgevičius*
Maketavo *Galina Talaiko*

Tiražas 3000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera", A. Juozapavičiaus g. 6/2, 09310 Vilnius
Interneto svetainė: http://www.almalittera.lt
Spaudė AB spaustuvė „Aušra", Vytauto pr. 23, 44352 Kaunas
Interneto svetainė: http://www.ausra.lt

Mokomės ne tik mokykloje – mokomės visą gyvenimą. Kitaip tariant, visas mūsų gyvenimas yra nuolatinis mokymosi procesas. Anksčiau iki pat pensijos pakakdavo vienos profesijos. Šiandien tai beveik nebeįmanoma. Gyvenimo sąlygos nepaliaujamai ir vis sparčiau kinta. Vienos profesijos nyksta ir randasi naujų, todėl esame priversti mokytis papildomai ir tobulėti.

Nė vieno mūsų atmintis nėra prasta. Mes tik ne visai tinkamai naudojamės savuoju mąstymo instrumentu. Kiekvienas galime kur kas daugiau, nei patys nutuokiame, nei tikimės iš savęs. Šioje knygoje rasite naudingų patarimų, gudrybių ir būdų, padėsiančių išmokti greičiau skaityti, lengviau įsiminti informaciją, pavardes bei veidus ir t. t. Ji paskatins jus labiau pasikliauti savo sugebėjimais. Jei tikslas jums iš tiesų svarbus, jei būsite kantrūs ir bent truputį pasistengsite – pasieksite daug.

Labai svarbu tikėti savo galimybėmis. Neabejokite – JŪS GALITE! Tereikia šiek tiek savidrausmės.

Šioje knygoje rasite nemaža užduočių ir pratimų, kuriuos galėsite pritaikyti praktiškai. Linkiu jums smagių valandėlių, ir pirmyn!